

## MEIN SOMMERTAGEBUCH

Ich kann mich noch gut erinnern, als ich im Sommer 1988 mein erstes Sommertagebuch begonnen habe. Im kleinen Kaufhaus im Ort, in dem meine Geschwister und ich uns regelmäßig mit Comics, Eis und Gummischlangen eindeckten, besorgte ich ein dünnes, dunkelblaues Schulheft. Auf den Einband schrieb ich zunächst *Sommerkochbuch*, mit dem Ziel, alle Rezepte aufzuschreiben, die mir meine Großmutter an langen Nachmittagen beibrachte. Doch aus dem Kochbuch wurde schließlich ein Sommertagebuch. **JULIA RUMPLMAYR**

**M**itte Juli 1988 begann ich akribisch meine langen Ferientage festzuhalten, von früh bis spät: Ich schrieb darüber, welche Bücher ich las, welche Schallplatten und Kassetten ich anhörte, wer zu Besuch kam, was wir den lieben langen Tag alles taten und aßen. Ganz intuitiv zeichnete ich mit Buntstift kleine Bilder dazu, klebte getrocknete Blüten und sogar einen toten Schmetterling ein. Ich kann mich noch erinnern, welche Freude mir das Notieren und vor allem der Stolz auf das sich füllende Heft machte. Ich schenkte dem Sommertagebuch in den Jahren danach nicht viel Beachtung, aber es begleitete mich von Wohnsitz zu Wohnsitz und gehört zu meinen wertvollsten Erinnerungen. Die Art, in der ich als Achtjährige meine Tage dokumentiert habe, erzählt mir heute mehr über mich, meine Familie und meinen Ferienalltag als Achtjährige, als es Fotos können.

Das für mich Spannende ist, dass ich das Heft gar nicht den ganzen Sommer lang gefüllt habe, sondern nur für einige Tage darin schrieb – und trotzdem bekomme ich so lebhaft Einblicke. Schreiben hat einfach immer einen Effekt. Auch wenn wir uns nur zehn Minuten nehmen, auch wenn wir nur wenige Heftseiten füllen, kann aus dieser wenigen Zeit und den wenigen Sätzen, die man sät, später eine wertvolle Ernte werden.

Mit diesem Anker, meinem Sommertagebuch 1988, führte ich auch als Erwachsene immer wieder ein Tagebuch in den Sommerwochen. Ganz bewusst tat ich es wieder im Sommer 2020: Es war der sogenannte *Coronasommer* – ohne Reisepläne, nach einem anstrengenden Frühjahr, zudem lag mein Vater im Sterben.

Wieder habe ich mich auf die Suche nach einem Journal gemacht – diesmal war es ein



dickes, großes Buch mit gepunkteten Seiten – und ich habe begonnen, Tag für Tag festzuhalten. Jeder Tag bekam eine Seite, auf die Nebenseite klebte ich Eintrittskarten und Fotos ein und begann mit Filzstiften kleine Stimmungsbilder zu malen. Tatsächlich setzte ich meinen Plan um und hielt jeden Tag des Sommers fest. Und der Sommer, den man durchaus als emotional aufreibend und ohne besondere Höhepunkte bezeichnen hätte können, wurde durch das Sommertagebuch um so vieles reicher. Ich hielt die vielen schönen Momente fest, zeichnete Sommerblumen hinein, dokumentierte meine Laufstrecken, schrieb auch über Trauer und Leid. Und trotzdem war plötzlich der Sommer 2020 einer der besten, die ich je hatte. Weil ich ihn durch das Schreiben so intensiv wahrgenommen habe und dankbar für die zahlreichen guten Momente darin war.

Im Herbst begann ich am *writers'studio* meine Ausbildung zum Journal Coach und gab parallel regelmäßig online Schreibkurse, in denen ich Menschen zur Re-

flexion, zum Innehalten, zum Träumen anregte. Immer wieder meldete sich bei meinem eigenen Schreiben ein Traum von mir – ein Schreibjournal für Erwachsene zu schreiben, eben ein *Sommertagebuch*, in dem auch andere ihren Sommer festhalten können. Über Wochen war dieser Plan Stammgast in meinen Journalseiten, in meinem Kalender, auf meinen To-do-Listen, bis ich schließlich beschloss, ihn in die Tat umzusetzen. Aus dem Punkt auf meiner Wunschliste wurde ein Konzept, es folgten Rohtexte, Gespräche mit der Grafikerin, die Suche einer Druckerei, die Beantragung einer ISBN, die akribische Auswahl von Papier, Schriften und Illustrationen und hunderte Überlegungen, die es den Schreiber\*innen angenehm machen sollten, in diesem Buch zu schreiben.

Das *Sommertagebuch* folgt dem Konzept, das ich auch in meinen Kursen verfolge: Es gibt für jede Jahreszeit einen anderen Schreibfokus, auch beim Schreiben folgen wir dem Rhythmus des Jahreskreises. Zu Beginn des Jahres geht es um Aufbruch,

den weiten Blick auf das kommende Jahr, das wie ein unbeschriebenes Blatt vor uns liegt. Im Frühling, wenn die Natur erwacht, kann man sich auch schreibend dem Neuen, dem Knospenden und Reifenden widmen. Im Herbst gibt es eine eigene Art des Aufbruchs – wieder ein Neubeginn, und gleichzeitig verlagert sich das Leben nach innen und gibt Gelegenheit zur Reflexion. Gegen Ende des Jahres gibt es bei vielen das Bedürfnis, zurückzuschauen und das Jahr zu resümieren und noch einmal alles festzuhalten, was es mit sich brachte.

Und der Sommer? Der ist eine ganz eigene Jahreszeit. Im Sommer treten wir aus dem Alltag und seinem Zeitkorsett heraus, die Tage sind lang und heiß, es gibt Gelegenheit für die schönen Dinge, vielleicht verreisen wir in ferne Länder und betrachten unser Leben aus der Ferne, probieren woanders für kurze Zeit eine andere Art zu leben aus. Sommer bedeutet Freiheit und Leichtigkeit, nicht selten erinnern wir uns deshalb gerne an die langen Sommer unserer Kindheit und entwickeln eine regelrechte Nostalgie, wenn wir an die Sommer von damals denken.

Die Idee des Sommertagebuchs war, dass auch Menschen, die nicht regelmäßig für sich schreiben, diesen überschaubaren Zeitrahmen für sich als Beginn nehmen können. Im Sommer gibt es mehr Zeit und viele Aktivitäten, die über den Alltag hinausgehen – sowohl im Außen als auch im Innen bietet sich genug Stoff zum Schreiben.

Wie immer beim Schreiben war mir bei diesem Buch für die Sommerzeit besonders wichtig, die Freiheit des Schreibens zu betonen: Es ist genauso gut, wenn das Buch nicht gefüllt wird, sondern vielleicht nur wenige Seiten beschrieben werden. Hier hat Schönes und Trauriges Platz, wie auch der Sommer nicht nur Sonnentage hat. Hier kann nach Herzenslust geklebt, gekritzelt, gezeichnet, gemalt werden, jeder und jede kann aus dem Sommertagebuch ein ganz eigenes Buch gestalten.

Das Sommertagebuch ist in drei Teile eingeteilt: die „Vorfreude“, den Tagebuchteil und die „Erntezeit“. Der erste und letzte Teil laden mit Impulsen zum Schreiben ein, der Tagebuchteil bietet für jeden Sommertag eine Doppelseite zum Schreiben und zum bunten Gestalten. Am Ende des Buchs gibt es eine Froschtasche, in der sommerliche Fundstücke wie Freibad-Eintrittskarten, Postkarten, Visitenkarten vom Eissalon, Konzerttickets ... gesammelt werden können.

In den Schreibimpulsen im Vorfreude-Teil geht es um das Spüren des Sommers mit allen Sinnen:

Wie riecht,  
wie klingt,  
wie schmeckt  
der Sommer?

Wie riecht, wie klingt, wie schmeckt der Sommer?

Welche Pläne schmiede ich für den Sommer?

Wie haben die Sommer meiner Kindheit ausgesehen?

Was gibt es nur im Sommer?



Im Ernteteil gegen Ende der 180 Seiten Sommertagebuch wird reflektiert und Richtung Herbst geschaut. Was ist in diesem Sommer gereift? Was habe ich zum ersten Mal gemacht? Was war der schönste Sommermoment? Und welche Ideen sind mir gekommen, die ich im Herbst umsetzen möchte?

**Den Sommer 2021 haben bereits viele Schreiber\*innen** aller Altersstufen mit einem Sommertagebuch verbracht und be-

richtet, was ich mir auch erhofft hatte: Sie haben den Sommer intensiver genossen, Momente für sich festgehalten, zum ersten Mal seit langem wieder zu Buntstiften gegriffen und gekritzelt und gemalt, sich Zeit zum Schreiben genommen und das Buch dicker und dicker werden lassen. Wenn sie es später wieder aus dem Regal nehmen, wird das Buch den Sommer 2021 wieder lebendig werden lassen, mit allem, was er mit sich brachte.

© Antje Wolm



*Julia Rumplmayr arbeitet als freie Journalistin und Schreibtrainerin. Sie studierte Publizistik und Politikwissenschaft in Wien und Pavia und absolvierte die Schreibtrainer\*innenausbildung sowie den Lehrgang zum Journal Coach am writers' studio in Wien. Unter „Schreibkraft“ gibt sie online und offline Kurse zum persönlichen und beruflichen Schreiben und begleitet Buchprojekte. Im Frühjahr 2021 hat sie das Schreibjournal „Sommertagebuch“ herausgegeben. Julia Rumplmayr lebt und arbeitet im Mühlviertel (OÖ).  
schreibkraft.at, sommertagebuch.at*