

## Folge S01/00 – Es geht los!

### Transkript

Michaela Muschitz

Hallo, hier sind Michaela Muschitz

Claudia Scheidemann

und Claudia Scheidemann.

Michaela Muschitz

Wir freuen uns, euch zu unserer ersten Folge des Podcast „Tinte und Courage“ zu begrüßen und wollen euch in dieser Folge ein bisschen erzählen, wer wir sind und warum wir diesen Podcast ins Leben gerufen haben. Liebe Claudia, willst du mal damit beginnen, wie wir zwei uns kennengelernt haben? Und warum wir diesen Podcast machen.

Claudia Scheidemann

Also kennengelernt haben wir uns vor ziemlich genau 5 Jahren tatsächlich. Ich hab noch mal geguckt, also dieser Schreibworkshop, den ich bei dir besuchen durfte. Ja, liegt 5 Jahre zurück und war eine Wahnsinnsaktion, die du da auf die Beine gestellt hast, weil es musste innerhalb von glaube 2 Wochen, 10 Tage auf online umgestellt werden. Weil, was war auch vor 5 Jahren? Wir sind alle in den Lockdown gegangen und ich weiß, wie wir da saßen und nicht wussten was kommt natürlich und dann aber trotzdem diesen Schreibworkshop gemacht haben.

Michaela Muschitz

Mhm. War schon eine coole Sache. Ich denke gern daran zurück. Es war für mich damals auch die Umstellung auf online eine spannende Sache. Ich hab' wahnsinnig viel natürlich auch für mich dabei gelernt. Und ich kann mich noch sehr gut erinnern, wie du - ein Ausruf von dir war irgendwie so: „Ich bin doch jetzt hier in einem Schreibworkshop und nicht in einer Selbsterfahrung.“

Claudia Scheidemann

Ja, weil ich kam halt nicht vom persönlichen Schreiben, sondern ich kam halt aus der Ecke Geschichten erzählen, Geschichten erfinden, Buch schreiben, Roman schreiben und wollte mein **Schreiben** ja verbessern. Und dann kamen dann solche Dinge wie Text-Feedback mit: Was gefällt mir am besten? Was sind starke Stellen? Und aus irgendeinem Grund konnte ich damit noch nicht so gut umgehen.

Michaela Muschitz

Mhm.

Claudia Scheidemann

Das hat sich dann inzwischen geändert, weil was aus dieser Schreibgruppe ja entstanden ist, ist, dass wir zu viert dann uns durch Corona geschrieben haben tatsächlich. Also zwei Deutsche, zwei Österreicherinnen und wir haben uns jeden Montag getroffen. Die diversen Schreibtipps umgesetzt und haben uns da wirklich durch zwei Jahre Corona gehangelt. Also das. Und dann kam die Sache mit dem persönlichen Schreiben auch so langsam überhaupt erst.

Michaela Muschitz

Welche Bedeutung hat jetzt eigentlich das persönliche Schreiben mittlerweile für dich?

Claudia Scheidemann

Ja, mittlerweile ist es Lebensinhalt, würde ich sagen, also sowohl beruflich als auch privat. Es hat sich so heimlich, still und leise immer mehr ins Zentrum geschoben. Und ja, es fing halt wirklich mit dem Schreibworkshop bei dir an. Dann war ich angefixt und hab dann einen Schreibworkshop nach dem anderen besucht. Immer mehr gelernt und ja, wie gesagt, inzwischen ist es eben Beruf geworden, was auch nicht so abzusehen war, und es ist aber vor allen Dingen, weil ich erlebt habe, in schwierigen Zeiten, wie sehr Schreiben halt hilft. Also weil es mich wirklich, glaube ich, davor gerettet hat, völlig gaga zu werden. Nicht nur in Corona, mir ging's gesundheitlich nicht gut in der Zeit. Da hat wirklich schon das Schreiben geholfen. Einfach klar im Kopf zu bleiben, soweit es ging.

Michaela Muschitz

Mir geht es ähnlich. Also ist für mich ist Schreiben, das persönliche Schreiben. Ich kann es mir nicht mehr vorstellen ohne. Ja, also 2 Tage ohne Notizbuch ist irgendwie so mmh irgendwie. Da also dieses Bedürfnis zu schreiben, ist bei mir auch ganz, ganz groß. Ich schreibe mittlerweile seit 17 Jahren.

Claudia Scheidemann

Mhm.

Michaela Muschitz

Und. Ja, es ist so ein großer, großer Teil meines Lebens geworden. Ich mein, ich wollte schon als Kind ja eigentlich in Richtung Journalismus gehen, und ich hab meine eigene kleine Schülerzeitung ins Leben gerufen. Also das das zieht sich schon wie ein roter Faden durch mein Leben. Aber es geht halt mehr. Es ging immer mehr nicht nur um Textproduktion, um nach außen zu gehen, sondern halt auch mich selber besser zu verstehen, kennenzulernen. Warum reagier ich jetzt so, wie ich reagiere? Also dieses reflektive Schreiben hat sich ganz, ganz stark in meinem Leben etabliert und ist ein ganz wichtiger Teil geworden.

Claudia Scheidemann

Wie bist du dazu gekommen? Selber?

Michaela Muschitz

Also wie gesagt. Schreiben hat mich schon als Kind fasziniert.

Claudia Scheidemann

Mhm.

Michaela Muschitz

Ich hab in meiner Schulzeit eben dieses, also dieses ganz Hehre, ich wollt ja Investigativ-Journalistin werden, also nicht nur so ein bisschen, sondern so richtig.

Ich wollte Dinge aufdecken, ich hatte schon als Kind einen unglaublichen Gerechtigkeitssinn, was meine Lehrer manchmal ein bisschen zur Verzweiflung gebracht hat.

Aber dieses Dinge benennen noch aufzeigen, wenn etwas nicht optimal läuft. Das war mir irgendwie schon von klein auf ein wahnsinniges Anliegen und das dann halt auch nach außen tragen und auch andere darauf hinweisen.

Und ich habe intuitiv schon sehr früh erkannt, welche Macht auch das geschriebene Wort hat. Also ich kann mich erinnern. Die zweite Ausgabe meiner Schülerzeitung. Ich war damals so 14/15. Also so volle Pubertät, voller Rebellion und wie ich die zweite Ausgabe ausgehängt hatte, in meiner Schule mit Plakaten „Die neue Ausgabe ist da.“. Da wurde ich tatsächlich ins, in die Direktion berufen zur Direktorin, die gesagt hat: Ja, also Michaela. Ich habe gesehen, du möchtest die nächste Ausgabe herausbringen. Und ja, also das geht jetzt irgendwie nicht, weil in der ersten Ausgabe warst du schon sehr kritisch den Lehrern gegenüber.“ Also sinngemäß hat sie etwas in dieser Art gesagt und ich kann mir noch sehr gut erinnern, dass ich mir gedacht hab, super, was mach ich jetzt, ich hab die ja schon gedruckt.

Claudia Scheidemann

Mhm.

Michaela Muschitz

Die Zeitungen sind da. Ich kann jetzt nicht sagen, ich verkauf die jetzt doch nicht. Und hatte dann einen Geistesblitz und hab dann irgendwie sinngemäß so etwas gesagt wie: „Na ja, ich hab aber hier an dieser Schule gelernt, dass wir in Österreich Rede- und Pressefreiheit haben.“ Und sie wollte ja, dass sie die Zeitung vorher sieht, bevor ich sie verkaufen darf. Und habe dann a' irgendwie gesagt, also wenn sie jetzt vorher die Zeitung sieht, dann würde das ja einer Zensur entsprechen. Und das lässt sich ja nicht mit der Rede und Pressefreiheit vereinbaren. Und also ich kann da maximal anbieten, dass ich in der Pause, in der ich vorhatte, diese Zeitung zu verkaufen zu ihr in die Direktion komme, ihr die erste Zeitung gebe und dann hinaus gehe und sie verkaufen gehe. Und das Argument war natürlich ein sehr schlagendes, dass sie gesagt, du hast recht, Rede und Pressefreiheit, also sie musste es auch zulassen und ich glaube, das war so ein Schlüsselerlebnis für mich, mir bewusst zu werden, welche Macht das geschriebene Wort hat und was man damit alles bewegen kann.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Und das, glaube ich, hat mich dann erst recht angestachelt zu sagen, genau in diese Richtung will ich gehen. Und das war so für mich und so bin ich halt zum Schreiben gekommen.

Also ich hab da noch eine Buchhandelslehre gemacht, also das geschriebene Wort ist so wirklich der rote Faden in meinem Leben und hat mich wahnsinnig geprägt. Und ja, und ich kann es noch immer nicht lassen jetzt mit.

Claudia Scheidemann

Ja, spannend. Ich glaube, wenn einen der Virus wirklich gepackt hat. Ich merke es ja selber, dann ist das, dann ist das so. Also ich habe auch schon früh angefangen, eben Tagebuch ganz klassisch zu schreiben, so das erste von der Tante geschenktes mit braunem Ledereinband Goldschnitt, Schloss dran.

Also das war gleich was ganz Wertvolles. Ich habe da aber auch hemmungslos reingeschrieben.

Und ja, und das hat mich auch immer einfach so begleitet zu schreiben, auch in der Schule schon wirklich viel produziert, einfach auch an Text, wenn Text zu erstellen war und... Aber dass das wirklich dieses, dieses persönliche Schreiben wurde, das war wirklich dann erst in den letzten paar Jahren. Und ... weil für mich ist jetzt spannend, so ein bisschen, dass sich der Kreis geschlossen hat. Ich hab ja die Schreibapotheke gegründet und im ersten Beruf - ich habe gut 10 Jahre auch als Apothekerin schlicht und ergreifend gearbeitet. Weißer Kittel, Apotheke - wie man sich das so vorstellt. Und es ist halt auch dieses „Ich möchte Menschen dabei helfen, dass es ihnen besser geht.“ und da, jetzt haben sich die Mittel geändert. Texte statt Tabletten sozusagen.

Und von daher, das ist für mich einfach auch so ein so ein, so eine Motivation warum ich es weitergeben möchte und auch warum mir dieser Podcast so wichtig ist. Weil ich einfach glaube, dass das ein Mittel ist, um grad so in den Zeiten wie jetzt nicht „gaga“ zu werden und einen klaren Kopf zu behalten und sich auch nicht von eigenen -ja, komischen- Gefühlen da leiten zu lassen. Sondern zu sagen, nee, ich behalte 'n klaren Kopf, ich bleib couragiert bei meiner Meinung. Und ich lass mich nicht von irgendwelchen Brandstiftern da verhetzen oder so, also das, das find ich wahnsinnig wichtig.

Michaela Muschitz

Wobei, für mich ist es manchmal sogar so, dass ich schreiben muss, um mir klar zu werden, was denke ich überhaupt. Was IST denn meine Meinung?

Claudia Scheidemann

Ja, genau, genau.

Michaela Muschitz

Weil manchmal ist das ja auch nur so ein diffuses Gefühl, dass ich mir denke, ich finde das jetzt nicht richtig, dass es so ist. Aber was denke ich denn? Was ist denn wirklich meine Meinung? Das tue ich viel, viel leichter, wenn ich dazu schreibe, als wenn ich das nur denke. Ich hab so für mich das Gefühl, ich werd viel konkreter im Denken, weil ich schreibe.

Claudia Scheidemann

Ja, es scheint irgendwie so zu sein, wenn man es denkt, dann fühlt sich es lückenlos an, weil man ja kontinuierlich an einer Sache rumdenkt. Und wenn man es aufschreibt - es geht mir jedenfalls so- dass ich dann merke: Oh, da sind ja Lücken drin! Oder: Was ist denn das für ein Quatsch eigentlich? Also das auch das Entlarven der eigenen Denkfällen und der eigenen ..., wo

man nicht konsequent durchdenkt, oder wo es halt nicht passt.

Und man merkt es, wenn man es nur im Kopf hat, finde ich merkt man es viel zu selten.

Michaela Muschitz

Das ist richtig, ja.

Wir haben ja den Podcast Tinte und Courage genannt und ich denke mir mal ist, unsere Zuhörerinnen sollten auch wissen, wie wir auf den Titel gekommen sind und was auch unser Beweggrund ist, diesen Podcast zu machen und warum das so eine Herzensangelegenheit für uns beide ist. Willst du da anfangen?

Claudia Scheidemann

Ich, ich ... also wenn ich das richtig erinnere, das war so was. Also Courage ist für mich ja auch in meinen eigenen Wertesachen für meine Arbeit ist das einfach drin. „Curiosity also Neugier, Courage - Courage und Connection also Verbindung. Und das ist für mich wirklich so ein absolut zentrales Ding, das. Und ja, ehrlich auf der Seite sein, ist halt manchmal nicht einfach und auch gut, auch gerade so die unangenehmen Emotionen oder blöde Gedanken wirklich sich selber damit zu konfrontieren. Zu sagen: Ne, mmh, eh.... ... wie gehört aber trotzdem zu mir. Ich finde, das braucht Courage.

Und am Wort „Courage“ gefällt mir halt so, dieses Gefühl von - also ist für mich ein etwas anderes Wort als Mut - Es ist „Courage“, das ist so das Herz in die Hand nehmen.

Michaela Muschitz

Mhm, Oh, das ist ein schönes Bild, ne?

Claudia Scheidemann

Mhm.

Michaela Muschitz

Und was wir natürlich auch mit diesem Podcast wollen, ist, Menschen, so wie wir es auch in dem Jingel drinnen haben. Wir wollen Menschen unsere Begeisterung fürs Schreiben einfach auch weitergeben. Ja, also wir, das ist ganz, ganz viel und darum passt auch dieses Bild, das du jetzt gerade verwendet hast, dieses Herz in die Hand nehmen. Ich glaube, das ist uns einfach das, was wir hier auch weitergeben wollen. Wir wollen die unglaubliche Wirkung, die Schreiben haben kann. Ja, und ich, ich bin noch immer, wie gesagt, ich mache seit 17 Jahren noch immer wieder aufs Neue begeistert „Sa a mal, wow.“ Also es hat für mich immer wieder noch was Magisches. Man, man sollte meinen, nach 17 Jahren ist ganz, ganz viel Routine da und ganz, ganz viel vielleicht auch, dass es sich abgestumpft hat. Ja, natürlich. Es gibt Tage, wo ich mir denke, na ja, gut, das hätte ich mir jetzt auch sparen können.

Aber es hat trotzdem immer wieder noch was Magisches, dass ich mir manchmal denke: Oh, schau, auf diese Idee bin ich vorher nicht gekommen - nur durch Denken. Ich hab es erst, weil ich es aufgeschrieben hab, ist mir diese Idee gekommen ist. Also ich kann sagen, dass ich de facto die wichtigsten Entscheidungen meines Lebens in den letzten 17 Jahren schreibend getroffen hab‘.

Von der Entscheidung mich selbstständig zu machen, meinen Marketing-Job zu kündigen und mich ganz dem Coaching, von dem ich ja eigentlich ursprünglich auch komme, also in die

Selbstständigkeit gegangen bin, mit diesem Fokus aufs Schreiben. Ja, einfach dieses - Wir wollen Menschen inspirieren, wir wollen Menschen begleiten und wollen Ihnen ein Tool an die Hand geben, das auf der einen Seite so unglaublich „einfach“ ist, also unter Gänsefußchen „einfach“ ist, weil ich kann es überall tun. Mit wenig Aufwand also. Es reicht wirklich ein Stift, ein Zettel Papier und ich kann schon loslegen. Was ich ja auch so spannend find, gerade in unserer digitalen Zeit, wo wir so wahnsinnig viel am Computer machen, am Handy machen, wie unglaublich entschleunigend das sein kann. Einfach einmal 3 Minuten mit Stift und Papier zu verbringen, was da entsteht kann, und das ist für mich dieses Magische: In kurzer Zeit, es funktioniert.

Und ich glaub, das war auch so unser Anliegen, das zu verbreiten, dieses Wissen zu verbreiten und halt auch die Menge an tollen Menschen, die wir kennen, die ebenfalls schreiben, mit ganz unterschiedlichen Kontexten anwenden, das halt auch zu vermitteln und diese Personen auch zu zeigen.

Claudia Scheidemann

Und auch die Breite der Möglichkeiten zu zu ... darzustellen. Weil ich hab auch das Gefühl, wenn ich anfange darüber zu erzählen. Ja, ja, das ist so Tagebuchschreiben, weiß schon!- Haken dran. Du machst das immer noch in deinem Alter? Es schwingt da so mit und es ist ja viel, viel mehr. Und ich kann mich erinnern, als ich die Ausbildung angefangen hab, wo da wirklich ein - eine Welt aufgegangen ist, wo mir die Augen übergegangen sind und das Hirn bald explodiert. Weil - ach so, ach, das gibt es schon seit so und so viel lange und es gibt Erfahrungen. Und so und verschiedene Lehrer, Lehrerinnen, Schreibcoaches, Trainer, die eben unterschiedlichste Ansätze einfach auch haben. Und ich finde diese Vielfalt so unglaublich. Also es ist ja viel mehr als „Ich setz mich mal hin und schreib mal so.“ Sondern es gibt ja Methoden, es gibt ja Tools, es gibt Werkzeuge, die man in unterschiedlichen Situationen verwenden kann, und ich finde diese Vielfalt so, so beeindruckend einfach auch und die sichtbar zu machen und zu zeigen, es hat an ganz, ganz vielen Stellen, kann eben Schreiben, einen Platz im Leben einnehmen. Und das eben diese Sache „Ja, ich habe keine, keine Zeit zum Schreiben!“ Dass das nicht stimmt, weil 3 Minuten - es geht, da kann man was erreichen, wenn man weiß, wie es geht. Und es geht ja auch nicht drum, irgendwelche literarischen wertvollen Texte zu schreiben, also die die interessantesten Sachen habe ich oft rausgefunden, wenn ich angefangen habe, wirklich mal aufs Papier zu ... rotzen regelrecht ohne Sinn, Verstand und Grammatik, um zu sehen „Ah, OK, das ist auch alles noch da!“ Und das finde ich einfach dieses ja, dass es auch ganz ungefiltert eben sein darf.

Michaela Muschitz

Was wir hier machen im Zuge dieses Podcasts, auch aufgrund der Auswahl, wen wir als Guest sozusagen angesprochen haben, dass wir genau diese Vielfalt zeigen wollen und halt auch zeigen wollen, dass das auch wissenschaftlich fundiert ist. Und das ist ja uns beiden ein großes Anliegen gewesen, dass es eben weit mehr ist als das Jugendliche, die irgendwie ihren Herzschmerz dem Papier übergeben, sondern das es ja dann weit, weit darüber hinausgeht.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, das das war tatsächlich auch, was ich meine, ich bin Naturwissenschaftlerin, Apothekerin. Wir sind ja die mit den Studien, wenn ein Medikament seine Wirksamkeit nicht

beweisen kann, dann, dann fliegt es raus. Und, und ich war extrem beeindruckt, wirklich, als ich angefangen habe, mich mit diesen Studien zu beschäftigen, wo da Effekte waren, wo die Naturwissenschaftlerin, hast dagesagt: Nee, nee, nee. Moment mal. Das kauf ich euch erstmal nicht ab. Und hab mich damit beschäftigt und jetzt bleibt mir nichts anderes übrig. Ich muss es Ihnen abkaufen, weil es sind gut gemachte Sachen. Es wird wieder und wieder und wieder über die Jahrzehnte, inzwischen ja erneut bewiesen mit neuen Berufsgruppen. Das kann ja gehen wirklich von, es wird mit College Studenten gemacht, es wird mit Rettungskräften gemacht. Es wird mit Ärzten gemacht, die Krisensituation durchgeführt haben oder durchmachen mussten. Also es gibt da wirklich wahnsinnig viel und das ist natürlich was, wo ich sage: So, da kann, da ist ja auch die Naturwissenschaftlerin in mir, die ist dann auch befriedigt.

Michaela Muschitz

Du wendest ja, dass das Schreiben mittlerweile auch. Du hast vorhin gesagt, sas ist mittlerweile dein Beruf geworden. Willst du da ein bisschen verraten, was du da so alles machst?

Claudia Scheidemann

Ja, also ich hab halt vor zweieinhalb Jahren inzwischen die Schreibapotheke eben gegründet und da geht es mir tatsächlich drum zu zeigen, wie Schreiben gerade in Stresssituationen ganz, ganz groß rauskommt. Im Prinzip, weil es eben hilft, den Stress zu regulieren und mir klar zu werden, wo sitzen jetzt eigentlich meine Prioritäten. Was genau stresst mich jetzt eigentlich? Weil das zu unterscheiden gelingt im Kopf, im Gedankensturm, im Stress nicht. Da haben wir Scheuklappen, auf, die wir halt ablegen, wenn wir uns mit Stift und Papier hinsetzen. Und da ist so das eine Ding „Tinte gegen Stress“- Eben wirklich ganz gezielt zu sagen: OK, es geht um Stressreduktion, es geht drum, Stress zu managen und damit fertig zu werden. Ja, und das ist so so, dass das Wichtigste im Grunde auch.

Michaela Muschitz

Bei mir ist es so, dass ich ja, ich habe ein paar Bücher geschrieben und das das Letzte, das „Neubeginn Wechseljahre“ ist einfach, wo ich unter anderem Frauen in den Wechseljahren einfach aus der eigenen Erleben heraus, weil ich weiß, wie verwirrend diese Phase ist. Ja, wenn du wirklich das Gefühl hast, ich kann nicht mehr denken.

Claudia Scheidemann

Ich weiß, was du meinst.

Michaela Muschitz

Also da hat mir Schreiben wahnsinnig geholfen und das ist halt das, was ich jetzt unter anderem schwerpunktmäßig anbiete. Ist dass ich möchte einfach Frauen in dieser sehr verrückten Zeit der Wechseljahre, und das war so eine ganz, ganz wichtige Erkenntnis für mich, das Ding heißt Wechseljahre, nicht Wechseltage, nicht Wechselwochen. Das Teil heißt Wechseljahre und das hat Gründe. Das heißt, du brauchst einfach gerade in dieser Phase brauchst du für dich Tools, mit denen du verhinderst, dass du verrückt wirst. Und das ist hab ich natürlich, weil ich es schon so lang mache, erkannt, dass man es natürlich einfach mein Tool schlechthin ist und bin dann aber im Gespräch mit Freundinnen, mit anderen Frauen, die es halt auch gerade betrifft, die irgendwie so „Echt? Du verwendest Schreiben? Cool! Auf die Idee wär ich nie gekommen.“

Das ist jetzt so mein Ansatz, also eins meiner der Dinge, die ich mache, ist einfach Frauen zu zeigen „Hallo, wunderbar!“ Auch um sich neu zu orientieren. Ja, weil gerade die Wechseljahre sind jetzt so eine Phase, wo man ganz, ganz viel in Frage stellt, da kann schreiben wunderbar helfen, um sich mal klar zu werden, was will ich denn überhaupt und wie will ich?

Claudia Scheidemann

Ja. Ja.

Michaela Muschitz

Nur weil ma jetzt in den Wechseljahren sind, heißt das ja nicht, dass wir sozusagen einen Schlussstrich ziehen können und sagen -Jetzt brauche ich eigentlich nur noch auf die Pension und auf den Tod warten. Sondern ich habe noch relativ viel vor mir.

Claudia Scheidemann

Ja, genau, genau, ja.

Michaela Muschitz

Also im Idealfall die Hälfte meines Lebens. Und das zu gestalten, da kann Schreiben wahnsinnig hilfreich sein. Und das ist so das, wo ich jetzt gerade auch merke. Ich habe jetzt auch gerade einen einen Kurs laufen. „Sei Helden“ – Das ist mein zweites Buch, das ich, das ich zu dem Thema hab und da da, da merke ich einfach auch so auf den Rückmeldungen von den Frauen dieses „Boah, ey, ich darf mir das alles erlauben. Ja. Oh, und da geht ja noch was, da ist ja noch so viel möglich. Und ich, das ist für mich immer so wieder das faszinierende, wenn die dann so nach einer Schreibübung so mit : „Oooh, ich hab grad entdeckt und ich hab gerade die Idee!“ - und das find ich einfach so unglaublich schön und das berührt mich jedes Mal aufs Neue. Ja, diese Verwandlung zu sehen, die so eine kleine Schreibübung bei manchen auslösen kann.

Claudia Scheidemann

Mhm ja, ja und das das ist halt auch das, was ich mache, diesen Moment ja im Schreibfestival hier in Marburg, was ich mitorganisieren und das ist jedes Mal immer toll, wenn wenn da jemand sitzt und sagt, ich bin jetzt in Kontakt gekommen mit etwas, letztens war da, ich red' jetzt auf einmal mit meinem Stolz oder so eine verrückte Übung, was denkt mein Sofa über mich? Wo man erst mal so denkt, hä? Was will die Frau von? Weil wieso mein Sofa und da sitzt man aber da und hat auf humorvolle Weise so über die Bande gespielt, was rausgefunden, was dann auch wieder Gewohnheiten ändern kann, weil man sich was klar gemacht hat und, und das ist auch was, das mag ich sehr gerne, dieses so ein bisschen mit Augenzwinkern, mit dem Schalk im Nacken, dass so ein bisschen das raus zu kitzeln vielleicht, was man vielleicht nicht so gleich sofort auf die Seite schreibt, sondern ebenso mit über Bande gespielt, fällt's dann leichter. Gerade mit so so Sachen wie was denkt dein Sofa über dich oder schreib eine Lobeshymne auf was, was dich eigentlich fürchterlich nervt ne, also das ist ja und und das meine ich halt auch mit der Vielfalt eben von von Methoden und das war im Grunde für jede Stimmung was was und jede Situation was Passendes finden kann, ja.

Michaela Muschitz

Ja, ich kann mich gut erinnern, du hast ich, ich war bei dir in einem, in einer, in einer Session, die du angeboten hast. In einem, in einem Setting. Und ich fand diese Frage unglaublich amüsant und sie hat auch mir neue Erkenntnisse gebracht und wo ich mir gedacht hab, siehste so hab ich das ja noch gar nicht gesehen und das. Also es das ist es und ich glaub das ist ja so unser Ansatz. Wir wollen, dass sich Menschen entwickeln. Wir wollen nicht nur, dass wir uns selber weiterentwickeln, über all die Jahre, sondern ich seh das immer so spannend, dass Menschen sagen, Oh Gott, Veränderung, ich find das so furchtbar und ich denk mir so.

Es gibt diesen wunderbaren Ausspruch „Panta rhei“ – Alles fließt. Also das Leben ist eine permanente Aneinanderreihung von Veränderung und damit gut umgehen zu und und die dann auch noch nicht nur als „Oh, mein Gott! Das passiert mir jetzt!“ Sondern als „Ich kann das jetzt aber auch gestalten!“ und da finde ich einfach Schreiben wahnsinnig hilfreich.

Claudia Scheidemann

Ja, auch mit der Intention, genau daran zu gehen, zu sagen, wo bin ich denn wirklich handlungsfähig, weil das vergisst man gerne, oder das Hirn macht seltsame Dinge, dass es eben immer irgendwie so weiter macht, aber eben nicht bereit dafür ist, das Verhalten mal zu modifizieren. Und schreiben finde ich hilft da wahnsinnig dabei, das das halt rauszukriegen: „Wohin will ich denn eigentlich noch?“ Also so diese das ist so mein meine Idee, auch was du eben sagtest, dieses „naja, mit Mitte fünfzig, was soll da noch kommen?“ So, ja, Moment, das wollen wir doch mal sehen, was da noch alles kommt. Und das das ist durch Schreiben einfach, also es wird nicht unbedingt leichter, aber es wird klarer und das finde ich so spannend oder man man wird sich klar darüber – Ja, es ist nicht leicht. Ich schaff es trotzdem. Ne, also ich kann das. Ich hab die Stärke und die Kraft und und aus diesem diesem Hilflos-Ding rauszukommen, was uns ja doch häufig so ein bisschen Steine in den Weg legt.

Michaela Muschitz

Bin ich total bei dir und ich find, es gibt dieses wunderbare Wort der Selbstermächtigung.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Ich gebe mir selbst die macht! Also ich mag immer diese diese Worthygiene, also dieses schauen, was steckt denn in diesen Wörtern drinnen. Ja, Selbstermächtigung ist da. Also eins meiner Lieblingswörter, genauso wie „Selbstvertrauen“, wo traue ich mir selbst oder wo traue ich mir selbst nicht.

Michaela Muschitz

Und auch bei der Selbstermächtigung sich auch bewusst machen, wieviel Spielraum man hat. Wieviel Macht man in Situationen hat, die ich ändern kann, wo ich was bewirken kann und das macht so so viel aus. Sich eben dessen bewusst zu werden, welchen Gestaltungsspielraum habe ich wo? Wo geht es denn hin?

Claudia Scheidemann

Ja, genau.

Michaela Muschitz

Und da kommt ja auch das Wort Gestaltungsspielraum, also einer unserer unser eigentlich unser erster Guest, die Birgit Schreiber, die ja in ihren Büchern auch ganz, ganz viel eben von diesem sicheren Raum des Journals ganz, ganz viel spricht. Also auf dieses Gespräch freu ich mich schon sehr.

Claudia Scheidemann

Ja, ich auch.

Michaela Muschitz

Und das ist aber auch das, was eben ein Notizbuch sein kann. Es ist unser sicherer Raum, in dem wir uns mit uns auseinandersetzen, uns mutig machen können. Und dann im Außen real etwas umzusetzen und das finde ich so dieses Magische daran.

Claudia Scheidemann

Nun, vor allem der erste Teil von dem Wort ist mit dem Spiel, das finde ich ja auch noch, ich kann ja, das Papier nimmt mir nichts übel, ich kann rumspinnen, ich kann die unrealistischsten Ideen entwickeln, das Rumphantasieren. Und ganz oft steckt ja da tatsächlich auch noch was drin. Da ist dann ein wahrer Kern drin, irgendein Kern, den man doch noch realisieren kann und und dieses dieses ist ja noch nicht in dem Sinne real, dass ich es gleich ausleben muss, ich kann mir Möglichkeiten wirklich erschreiben und wenn da ganz verrückte dabei sind, sind eben ganz verrückte dabei. Also ich mein, wenn du mir letztes Jahr Ende letzten Jahres gesagt hast, übrigens, du wirst jetzt im März hier sitzen und einen Podcast machen, hätte ich auch gesagt: Ja, herzlichen Dank! Nein! Ja und dann kamst du um die Ecke und auf einmal wuchs das Projekt und und das ist aber auch so was zu sagen, ja ich trau mich das jetzt, also hab ich natürlich auch drüber geschrieben, klar. Und gerade mit dem Titel „Tinte und Courage“. Ich meine, das ist ja auch eine Ansage, durchaus. Ja, aber und das sind genau solche solche Chancen, dann zu sagen „OK, ja, fühlt sich erstmal mmnm an, aber ich schreib drüber und dann erkenne dann wow ja, was für ein geniales Projekt, natürlich machen wir das. Und das ist was ganz Aktuelles in dem Sinne, wo mir Schreiben halt auch, ja ja mir die Tür weiter aufgemacht hat.

Michaela Muschitz

Mhm, wo uns schreiben auch hilft, einfach mutig zu sein.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Weil wir vorher in diesem sicheren Raum, dem Schreibraum ausprobieren und dann zu schauen, OK, das könnte klappen. Das könnte unter diesen Bedingungen klappen. Ich brauche dafür XY, damit es klappt, dass alles am Papier und durchdenken, planen, um dann im Außen, in der Realität sozusagen diesen diesen konkreten Schritte setzen zu können.

Claudia Scheidemann

Genau, genau, genau.

Michaela Muschitz

Yes!

Claudia Scheidemann

Ja. Genau so machen wir das. Ja, wir stellen ja immer unseren Gästen zwei gleiche Fragen. Ich stell dir jetzt mal die erste: Dein Lieblingsbuch? Die Frage nach deinem Lieblingsbuch.

Michaela Muschitz

Also meine spontane Antwort normalerweise, wenn ich danach im Seminar gefragt werd, ist immer Natalie Goldberg „Writing Down The Bones“ und jetzt in Vorbereitung zu diesem Work, also zu diesem Podcast hab ich mir gedacht, Moment einmal! Lange vor, bevor ich Natalie Goldberg kennengelernt hab, habe ich und ich hab das jetzt vorher extra rausgesucht, hab ich ein Buch gelesen, noch bevor ich überhaupt in Richtung Schreibtrainerin gegangen bin und das ist von der Henriette Ann Klauser „Write it down, make it happen“. Und dieses Buch hat wirklich ganz, ganz viel bei mir damals losgetreten, weil mir da das erste Mal bewusst geworden ist, also bewusst wurde, was schreiben bewirken kann, das Schreiben eben weit mehr als nur ich mit meinem journalistischen Ansatz. Ich möchte Journalistin werden, weit mehr schreiben ist als Text Produktion, sondern ganz, ganz viel dieses eben: Schreibs es auf und mach es zur Wirklichkeit. Also der Titel hat mich damals total angesprochen, ich weiß gar nicht mehr, wo ich dieses Buch her hab, ich glaub das hab ich irgendwann einmal, wie ich in Amerika war, irgendwo gefunden, zufällig und es hat mich angesprochen und ich hab es man also wer wer sich das Video ansieht, es sind gefühlt Hunderte kleine Sticker da drinnen in diesem Buch, vomn starken Stellen, die ich mir notiert hab, ja genau in diese Richtung geht es, und es hat halt, ich hab das damals 2006 ja 2006 gelesen, und das war gerade so in einer Phase, wo ich eigentlich gerade mit meiner Coachingausbildung fertig war. Ich hab damals eine systemische Coachingausbildung gemacht. Und das hat mich einfach bestärkt. Und mir ist damals auch bewusst geworden, wie cool es sein könnte, mit meinen Coachees nicht nur zu sprechen, sondern die auch etwas schreiben zu lassen. Also ein ganz, ganz tolles Buch. Ich habe es jetzt schon sehr sehr lange nicht mehr in der Hand gehabt und ich glaube ich.

Claudia Scheidemann

Wieder reingucken... Ja, aber das ist tatsächlich was, also das mach ich mit meinen Einzelklienten auch, die kriegen immer Schreibaufgaben, also allein schon vom ersten Vorgespräch wird erst mal geschrieben und weil das einfach so so klarend von Anfang an ist, es gibt nichts Besseres, also es es bleibt halt auch mehr im Kopf hängen als wenn man nur in Anführungszeichen redet und denkt. Genau Denken ist sowieso also.

Ich glaub, es gibt auch den Spruch, glaubt nicht alles was du denkst. Ne. So!

Michaela Muschitz

Mhm, stimmt, stimmt.

Claudia Scheidemann

Und auf dem Papier erkennt man dann warum das so ist.

Michaela Muschitz

Was ist denn dein Lieblingsbuch, das dich geprägt hat?

Claudia Scheidemann

Witzigerweise ist es auch ein Buch, was ganz, ganz viel mit Schreiben zu tun hat, ohne dass ich wusste, dass es mit Schreiben zu tun hat. Mir ist es Barbara Sher „Refuse to choose“ [dt. du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast] Was wirklich ein Buch ist, wo ich sagen kann, das hat mein Leben verändert, weil das meinen Berufsweg komplett über den Haufen geschmissen hat. Und ich hab das in 2012 hab ich einen Artikel in einer Zeitung, die mir auch zufällig über den Weg lief, englischsprachig, einen Artikel über Scanner-Persönlichkeiten gelesen. Ich so hä? Was sind das? Barbara Sher hat dieses Konzept ja entwickelt. Menschen mit ganz, ganz vielen verschiedenen Interessen, großer Neugier. Ich hab das Buch gekauft, gelesen, weggelegt, vergessen und dann irgendwie wieder rausgeholt. Und das geht halt genau auch darum, ganz viel Reflektion durch Schreiben. Sie hat ganz schlaue, sehr schöne Reflexionsübungen, die alle schriftlich sind, damit man es halt alleine zu Hause machen kann und im Prinzip hab ich mit Journaling angefangen, bevor ich wusste, dass es Journaling ist und hab dann tatsächlich auch, ich hatte riesiges Glück: Ich konnte noch eine Coach Ausbildung bei ihr selber machen und das war die letzte, die sie gemacht hat und ich werde das nie vergessen. Sie ist 80 geworden, während sie uns ausgebildet hat wirklich und hat uns mit Social Media, Wir waren so ne wollen wir nicht! Sie hat uns fit gemacht in Social Media. Und wie vermarktet ihr das? Und die hatte mit 80 mehr Power als manche, die da in der Gruppe waren. Und das ist mein Vorbild, also das zum Thema, was kommt denn nach Mitte 50? Ja, klar. Also sie saßen mit 80 noch mit über 80 auf der Bühne. Die hat Retreats gemacht noch, die hat bis zum Schluss geschrieben, bis zum Schluss Workshops online gemacht. Ich mein die hat ich hab in warte mal lass mich kurz überlegen 22\_24 12\_10\_8\_9\* so was. Aber haben wir bei ihr in der Ausbildung schon über Skype Fern-Coachings gemacht.

[\*Anmerkung: Die Ausbildung bei Barbara Sher habe ich 2014/15 gemacht. Das waren zu viele Zahlen in der Passage... 😊]

Michaela Muschitz

Wow.

Claudia Scheidemann

Ja, also die war so weit vorne und das in dem Alter, ne, also das war – Riesenvorbild und wie gesagt, alles fing an quasi mit diesem Buch, dann Ausbildung bei ihr, ich hab die ja nur gemacht für mich, wollt ja nicht Coach werden... Ja, ja.

Michaela Muschitz

Manchmal kommt es.

Claudia Scheidemann

Anders, und zweitens als man denkt, genau.

Michaela Muschitz

Das Buch gibt es ja auch auf Deutsch, das ist ja übersetzt worden.

Claudia Scheidemann

Ja, genau: „Du musst dich nicht entscheiden, wenn du 1000 Träume hast.“

Michaela Muschitz

Genau. Ich hab das natürlich auch in meinem Bücherregal stehen. Großartiges Buch, das mich auch sehr entlastet hat, weil ich war auch ganz lange so dieses Ja, ich muss mich jetzt entscheiden. Ich muss jetzt diesen einen Weg finden. Und ich fand das damals wahnsinnig entlastend, dass sie gesagt hat, nö, musst du nicht, du kannst ganz viele deiner Interessen das machen. Also es hat mich sehr erleichtert, dass ich dieses diese ganz vielen Interessen, die ich nun mal halt auch habe, dass ich die leben darf und halt schaue, dass ich die irgendwie gut in meinem Leben unterbringe.

Michaela Muschitz

Die zweite Sache, die wir von allen wissen wollen, ist eine Lieblingsschreibübung. Welche ist denn deine?

Claudia Scheidemann

Meine ist und die hab ich auch schon verwendet, sozusagen bevor ich wusste, dass es eine Methode ist, dass der sogenannte Character Sketch, das kann ich das auf Deutsch gut sagen. Figuren?

Michaela Muschitz

Charakterskizze.

Claudia Scheidemann

Ja! Danke. Was damit gemeint ist, ist, dass man sich so abstrakte Themen oder Wörtern nähern kann, indem man sich vorstellt, dass es eine Figur, aus einem Film oder einem Buch ist. Oder man denkt sich irgend ein Monster aus oder eine Figur im Comic und lässt die dann mal reden oder man unterhält sich mit der. Und das also das Allererste, das allererste Mal, wie ich das in dem Coaching gemacht hab, war tatsächlich da hab ich meinen Coachee gefragt, weil es jetzt mit mit Geldmindset, was auch immer, ja wenn Geld ne Person in einem Film wäre, wie sähe die denn aus? Daraufhin wurde die bleich wie die Wand und sagte, die ist ganz schrecklich, ich will die nicht in meinem Haus haben und da dachte ich hmm. Und das war so ein Schlüsselding und seitdem ich lieb es heiß und innig, mir genau vorzustellen, wie sieht meine Neugier aus. Auch wie sieht meine Angst aus? Mein innerer Kritiker Kritikerin das Mäkelmonster sitzt inzwischen als Plüschtier bei mir auf dem Regal. Also dieses ins reale Greifbare holen, das ist das, was mich da total daran anspricht, und das kann ja, wie gesagt, mit allem machen, was eben sonst nicht so, nicht so gerade abstrakte Begriffe finde ich gehen da sehr gut oder Emotion eben. .

Claudia Scheidemann

Und deine liebste Schreibübung?

Michaela Muschitz

Ich arbeite wahnsinnig gern mit Satzanfänge. Und Fragen. Ich glaub das ist bei uns Coaches so ein Ding. Wir wissen, Fragen können wunderbar neue Gedankenräume -und da sind wieder die

Räume- aufmachen. Und ich verwende die, also die Frage, ein guter nächster Schritt für mich. Die verwende ich vor allem dann gerne, wenn ich so das Gefühl hab. Es wird mir jetzt gerade alles zu viel und ich hab viel zu viele. Ich jongliere gerade zu viele Bälle und irgendwie woah, da könnte es einer runterfallen, dann verwende ich diese Frage sehr gerne, um einfach für mich wieder zu sortieren. Was ist der nächste Schritt? Nämlich ein guter nächster Schritt ist nicht unbedingt der Sinnvollste, der Schnellste, der Beste, sondern ein guter nächster Schritt für mich, um wieder bei mir zu bleiben und nicht auch so diese. Manchmal ist man ja mit sehr vielen Ansprüchen auch von außen konfrontiert, einfach wieder bei mir zu landen.

Was brauch jetzt ich, damit es mir gut geht. Und das kann sein, dass ich sage, OK, ich mache jetzt als nächstes das. Es ist aber auch schon ganz, ganz häufig wenn ich diese Übung gemacht hab und ich schreib da ganz, ganz wenige Minuten 2-3 Minuten dazu und manchmal kam einfach auch raus: Ich brauch jetzt eine Pause. Ja, die mir dann auch einfach hilft zu sagen: OK, steh jetzt auf ich. Beweg mich ganz kurz, trinken n Schluck Wasser, was auch immer. Einfach um wieder bei mir zu landen und mich nicht so zu ja zerfleddern.

Und ich hab die auch natürlich gern schon angewendet in Seminaren oder auch in Coachings. Und ich bin immer wieder aufs Neue erstaunt, wie so n kleiner Satzanfang, wieviel der bewirken kann und drum find ich den einfach so großartig.

Claudia Scheidemann

Wie ne wie ne und ich find gerade Satzanfänge, die sind find ich quasi magisch, weil ich verwende die auch gerne und ich hab immer die Skeptiker und sagen ja ich weiß doch gar nicht was ich weiter schreiben soll. Und schreib einfach nur den Satzanfang ab. Und bis jetzt hat noch jeder weiterschreiben können und ich weiß nicht wie das, ich weiß nicht wie es funktioniert, aber das Hirn scheint Satzanfänge ohne Ende unerträglich zu finden und muss irgendwas damit machen. Ist meine Theorie.

Michaela Muschitz

Ich bin mir ziemlich sicher, dass du mit dieser Theorie gar nicht mal so falsch liegst. Man weiß es ja auch, dass wir in Bildern, die keinen Sinn ergeben, versuchen, einen Sinn zu sehen. Ja, also wir schauen so lang hin, bis wir sagen, Ah schau. Ich sehe da diese und diese Figur. Ja, manche Menschen macht das ja sogar gern mit Wolken, dass sie Wolken, dann irgendwelche Figuren da drin haben, sie jetzt nicht grandios, aber ja, ich glaub, unser Hirn tickt einfach so, dass wir unvollständige Sätze irgendwie ganz schwer ertragen und dann einfach dann den Satz zumindest fertig haben wollen, und dann sind wir aber eh schon mittendrin im Denken und dann kann man auch gleich weiterschreiben, alles ist

Claudia Scheidemann

Genau genau da können wir gleich weiter, weiter denken. Denkschreiben genau ja.

Michaela Muschitz

Ja, liebe Claudia, Was haben wir denn sonst noch so vor in diesem Podcast?

Claudia Scheidemann

Ja. Ich glaub es wird drauf rauslaufen. Ja, was wir eben auch schon sagten, ganz ganz viele neue Räume aufzumachen und zu gucken, wo kann man denn überall schreibend hingelangen. Weil

wenn ich mir die Liste angucke, die wir als Gäste haben, das wird, das werden ganz großartige Gespräche, glaube ich, einfach auch werden. Sehr facettenreich, sehr unterschiedlich, aber ich freue mich auf jedes Einzelne schon.

Michaela Muschitz

Ja, ich mich auch. Und wir gehen ja da ein Stück weit. Ich will jetzt nicht sagen, unvorbereitet. Natürlich bereiten wir uns vor und auch unsere Gäste sind ein Stück weit vorbereitet, also die haben zumindest sie wissen drei Fragen, die wir ihnen ganz sicherlich stellen, dass so aber was uns unser Anliegen ist, ist, dass wir einfach entspannte, interessante Gespräche führen also das ist auch so das Briefing, wenn man so will, was wir uns, unseren Gästen gegeben haben, und ich denke immer mal, das ist genau das, was wir mit diesem Podcast machen wollen, interessante Gespräche führen, weil sie uns interessieren, dann natürlich auch in der Hoffnung, dass sie unsere Zuhörerinnen interessieren, und ansonsten würde ich sagen, wir starten jetzt einfach einmal und schauen mal, wo uns diese Reise, die wir hier gemeinsam begonnen haben, hinführt. Oder?

Claudia Scheidemann

Es bleibt auf jeden Fall spannend.

Michaela Muschitz

Mhm, in diesem Sinne würde ich sagen, Danke fürs Zuhören und.

Claudia Scheidemann

Vielen Dank fürs Zuhören.

Michaela Muschitz

Freut euch auf das nächste Mal. Alles Liebe.

Claudia Scheidemann

Gutes Schreiben.