

Transkript S01/01 - Schreiben zur Selbsthilfe

Gast: Dr. Birgit Schreiber

Michaela Muschitz

Willkommen zu einer neuen Folge von Tinte und Courage. Wir freuen uns, heute als Guest Dr. Birgit Schreiber begrüßen zu dürfen und die Claudia wird sie Euch ganz kurz vorstellen.

Claudia Scheidemann

Birgit ist die erste Journal Writing Dozentin im deutschsprachigen Raum, die von der Pionierin in der in der Thematik Kathleen Adams ausgebildet wurde, hat und das also in den deutschsprachigen Raum importiert sozusagen. Sie nutzt das Journal Writing auch als Supervisorin für Pflegedienste oder Hospize, um eben halt Menschen zu helfen, sich selbst zu reflektieren. Und gerade in diesen schwierigen Berufen auch wieder Kraft zu tanken und schreibt auch noch Artikel eben zum Thema persönliches Schreiben in diversen Zeitschriften und ich freue mich sehr, meine Ausbilderin da zu haben. Ich habe nämlich die Ausbildung bei der lieben Birgit gemacht.

Birgit Schreiber

Genau. Und auch, dass du das gemacht hast.

Claudia Scheidemann

Ja, und lass uns mit der allerersten Frage starten. Was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich persönlich im Moment?

Birgit Schreiber

Ja, das ist natürlich eine wahnsinnig schwierige Frage, weil die so umfassend ist. Wenn das Schreiben schon so lange dabei ist, ihr wisst ja, ich heiße Schreiber und insofern ist das was, was mich so lange schon begleitet, auch wenn ich es erst spät kapiert habe, dass das ja auch mein Ding ist. Und nachdem ich wusste, dass du mir die Frage stellst, hab ich nachgedacht, was ist denn jetzt im Moment für mich ist, denn ich hab ja ganz viele verschiedene Formen von Schreiben kennengelernt, wissenschaftlich, journalistisch, Journals, Bücher. Also, die haben alles Schreiben, war für mich irgendwie wichtig und hat eine Rolle gespielt, aber was wirklich im Augenblick beim Schreiben für mich das Wichtigste ist, ist, dass es wieso n Lebensmittel ist. Also etwas, auf das ich nicht verzichten will, etwas, was mich auch nähert. Weil die Zeiten gerade so unruhig sind. Also wir alle sind so herausgefordert durch das politische, durch Klimawandel, durch äußere Faktoren. Die äußere Welt stürmt so auf unsere kleinen Welten ein und auf mich natürlich auch, und jedes Mal morgens denke ich, OK, wie verbringe ich den Tag so, dass ich mich damit vor mir selbst sehen lassen kann. Und daher hilft mir das Schreiben total, weil es mir hilft, so eine Richtung zu finden. Und das mache ich, selbst wenn ich ganz wenig Zeit habe. Sow wie heute Morgen hatte ich noch einen Termin, bevor wir uns trafen, hatte nicht viel Zeit zum Schreiben und dann habe ich ein einziges Wort auf meine Hand geschrieben, das ist im Moment mein Lieblingsjournal-Tipp, man kann auch auf die Hand schreiben und da habe ich eine Emotion drauf geschrieben, guckt mich jetzt immer an, wenn ich ja wenn ich auf meine Hand gucke und dann erinnere ich mich daran, so möchte ich den heutigen Tag

verbringen. Was kann ich tun? Wie kann ich das anderen bringen, sodass es im Moment, was ich total klasse finde. Und jetzt fragt ihr euch wahrscheinlich, welche Emotion?

Claudia Scheidemann

Wenn wir so neugierig sein dürfen?

Birgit Schreiber

Ja, ich war heute mal ganz, ganz ehrgeizig und hab „glücklich“ drauf geschrieben. [Wow.] Das kleine Glück ne, ihr wisst ja. Also das große Glück, da glaube ich nicht so richtig dran, das ist so ein Lottogewinn, aber für das kleine Glück kann man ja täglich was machen. Ja, und mal gucken, was wohin das Wort mich heute führt und hier bei euch zu sein, das ist schon mal ein großer Schritt dahin. Fühl mich auch glücklich mit euch, ihr seid wunderbare Frauen.

Claudia Scheidemann

Danke dir recht. Danke, wenn du sagst, ein Lebensmittel, also auch dieser dieser Aspekt des Nährens, kannst du da noch ein bisschen mehr dazu sagen? Das finde ich ist so eine schöne schöne Metapher einfach auch.

Birgit Schreiber

Ja. Na ja, ihr kennt es ja auch. Wir sind ja unter uns quasi, wenn es nährt, einfach dadurch schon, dass wir Sachen loswerden können und uns dann besser fühlen. Das ist ja so eine Grundlage von der Seele schreiben, ne, aber was ich noch wichtiger finde ist, dass man sich was zuschreiben kann, also man kann mit dem oder ich versuche da mit dem Schreiben mir Situationen, Zustände wie „glücklich“ und so weiter herbei zu schreiben und das nährt mich dann besonders. Und und eine spezielle Form des Schreibens, die dazu beiträgt, ist, auch wenn ich im Memoir schreibe, also im Moment schreibe ich an einem Memoir. [OK, gut.] Tatsächlich ist es so, immer wenn ich mir Zeit nehme für eine weitere Szene oder eine Vignette und mir selber dabei begegne und auch dem jüngeren Ich begegne. Dann fühle ich mich so genährt, weil ich einfach in Verbindung bin und diese Verbindung reißt ja im Alltag manchmal ab, weil man so nach außen orientiert ist und diese Verbindung zu sich selber wiederherzustellen im Schreiben. Das ist das Nährendste überhaupt. Und das sagen ... in den Workshops habe, die sich selbst treffen. Oder wie ist es bei euch, also?

Claudia Scheidemann

Ja, also ich find find dieses dieses Bild wirklich so schön, dieses als als quasi als Nabelschnur so zu sich selber das Schreiben zu haben und sich und also ich mein, das ist ja auch das Thema, oft zu sagen, ja, ja, es ist Persönliches Schreiben, es ist oft das Selbst bezogen, aber eben in einer reflektierenden Art und Weise und das so als ja nährend das das ja, das kenn ich auch und gerade wenn es um so in die Vergangenheit manchmal geht so bestimmte Dinge. Hast du da eine bestimmte Technik?

Birgit Schreiber

In die Vergangenheit zu gehen?

Claudia Scheidemann

Mhm.

Damit es eben, weil häufig ist es ja so, also ich hab das jetzt auch von von anderen gehört, dieses man schreibt und häufig auch über belastende Situationen und es eben nicht erleichternd.

Birgit Schreiber

Genau. Genau.

Claudia Scheidemann

Da n Tipp. Glaub ich, wäre da sehr schön zu haben.

Birgit Schreiber

Das stimmt. Oah. Das ist gut, dass du das sagst, weil man kann sich ja wahnsinnig gut ins Leid reinschreiben. ... und das war auch mal ein Punkt, das muss ich jetzt einfach erzählen, als ich Morgenseiten geschrieben hab vor etlichen Jahren sehr intensiv und auch mit Begeisterung, also Julia Cameron, das Stichwort. Da hab ich gemerkt, irgendwann hab ich mir immer dasselbe erzählt und die Gefühle waren gleich. Ich hab ich bin so um mich gekreist, und kam da nicht mehr raus und da an dem Punkt hab ich ja mit dem Journaling angefangen, weil das ja Schreiben mit einer Intention ist, also mit einem Ziel und einer Richtung. Da kam ich wieder raus. Jetzt kann ich weiter Morgenseiten schreiben, aber ich gebe mir noch einen kleinen Kick dazu, zum Beispiel: Und was kommt jetzt? Und dann bin ich schon auf dem Weg, wieder in die Gegenwart, ne? Und nicht im Leid oder wenn ich Memoir schreibe jetzt n anderes Beispiel n anderes Genre. Dann frage ich mich, bevor ich die Szene schreibe“ Und was möchte ich, dass die Leser lernen oder mitnehmen?

Claudia Scheidemann

Gut.

Birgit Schreiber

Was habe ich selber gelernt? Warum habe ich das überhaupt erinnert, was ist das, was mich heute daran noch so interessiert und was bedeutet das heute? Und dann kriegt das gleich ne andere Richtung. Dann gehe ich da nicht rein und versinke, sondern ich schaue, was hole ich da raus. Und das ist ja der Trick beim heilsamen Schreiben eigentlich, dass man immer das Ende vor allem im Blick hat, die Ernte ne oder die dieses Fazit, was du ziehst aus dem, was du schreibst, weil das ist das, was wir erinnern dann und womit dem wir weiterleben. Wenn wir dem Nützlichen oder ein gutes Ende geben, egal wie schlimm es vorher war, dann ist das Schreiben heilsam, weil wir geben uns jetzt ne Basis und so mach ich das mit den Memoir Dingern. Ne wie? Was hab ich davon heute? Was haben andere davon, wenn ich das jetzt aufschreibe?

Claudia Scheidemann

Ja, also also mir gefällt diese Frage, warum habe ich das erinnert? Die finde ich extrem spannend und wir sind ja wieder bei Fragen, die noch mal das eigene Geschriebene quasi erschließen. Also ohne jetzt in irgendeine Art von Textanalyse zu gehen, sondern zu sagen hm, ich schreib erst mal was auf und dann ja, aber warum hab ich das jetzt erinnert oder auch diese simple Frage und was kommt jetzt? Und unser Hirn, wir hatten das ja schon, will einfach Fragen beantworten.

Birgit Schreiber

Das ist genau der Punkt. Wir laufen durch die Gegend und eigentlich wollen wir immer nur wissen, was bedeutet das für uns, was hilft? Wie hilft uns das beim Überleben? Und deswegen, was hilft es uns beim Überleben, wenn wir immer ins Leid reingehen? Gar nicht, was es uns hilft, ist, wenn wir dabei lernen, OK, das habe ich überlebt und das habe ich daran gelernt, und das kann ich jetzt gebrauchen und dann fühlen wir uns besser, weil wir wieder was gelernt haben sozusagen, genauso ist es ja, unser suchendes Hirn.

Michaela Muschitz

Das passt für mich gut zusammen, weil das ist ja doch ein eher ungewöhnlicher Weg, dass du so ins, obwohl es dein Name ist, was du vorher auch gesagt hast, das ist dir erst viel später bewusst geworden. Aber wie kam es, dass du dich so intensiv mit dem Schreiben beschäftigt hast? Gab es da einen, kannst du dich erinnern, gab es da einen Auslöser oder wie, wie, wie bist du in dieses so intensive sich Auseinandersetzen mit dem persönlichen Schreiben gekommen?

Birgit Schreiber

Eigentlich liegt das, ich glaube immer wieder, es liegt an dem Punkt als ich damals meine Doktorarbeit geschrieben habe über die Lebensthemen versteckter jüdischer Kinder. Da habe ich ja Menschen interviewt, die im Dritten Reich versteckt waren.

Michaela Muschitz

Mhm.

Birgit Schreiber

Und zwar in Deutschland, von Deutschen und mich hat besonders interessiert, wie lebt man in einem Land auf, in dem die eine Hälfte der Menschen einen verfolgt hat und nicht haben will, ausschließt, tötet, ermordet und die und andere aber Einzelne einem helfen und einem auch was Gutes tun. Was passiert da in diesen Menschen, was nehmen die mit, was ist das, wie schaffen die das? Ich war einfach auch neugierig auf die. Na ja und dann haben die mir ... die Methode ging dann so, dass sie mir Ihre Lebensgeschichte erzählt haben, sehr, sehr, sehr ausführlich manche mehrere Stunden, andere sogar mehrere Tage lang. Und ich habe nur zugehört. Ganz selten gefragt, das Ganze dann transkribiert. Aufgeschrieben und die Geschichten dann auch aufgeschrieben mit Interpretationen von mir und anderen. Also da waren sehr ausführliche Gruppen, in denen wir das auch besprochen haben, auch mit. Methoden natürlich, wo wir unsere Interpretation geprüft haben. Und dann stellte sich raus, wir haben eine Geschichte geschrieben, wir haben eine neue Geschichte für diese Leute geschrieben und die haben die Geschichte auch bekommen.

Und das hat für viele wahnsinnig viel bedeutet. Das hab damit hab ich nicht gerechnet, sie haben mich haben sich bedankt dafür und haben gesagt, das sei für sie wahnsinnig wichtig gewesen, dass jemand A zugehört hat und B das ist dann auch irgendwo stand und an dem Punkt hab ich begriffen, wie wichtig das ist. Ja, wie wichtig Geschichten über einen selbst sein können. Und dann hab ich angefangen mich zu fragen, OK, wie kann ich das nutzen, was bedeutet das? Und da ist eben das Journalschreiben, das tägliche kleine Geschichten schreiben draus geworden, kleine Stories über mich selber und das Memoir schreiben, das ist mein anderes Steckenpferd. Das war einfach zu bedeutsam. Wirklich ein Wendepunkt für mich.

Genau. Ich finde es auch ganz wichtig, anderen zuzuhören. Das lernt man also, das ist mir in meinen Kursen jetzt zum Beispiel auch wichtig, wenn wir unsere Geschichten erzählen durch unsere Texte. Das habt ihr ja wahrscheinlich auch schon gemerkt, wie toll das ist, wenn andere die wahrnehmen und einem auch sagen, Mensch ja, kenne ich auch oder habe ich jetzt was gelernt. Also dieses Gemeinsame, wo man merkt, man trägt die Geschichten gemeinsam. Das ist immer ein tolles, erhebendes Gemeinschaftsgefühl. [Mhm] ... und das hat so den Ursprung damals in den Interviews, wo wir auch was getragen haben, gemeinsam, was wirklich Schweres und in den Gruppen, die wir jetzt haben, tragen wir eben nicht ganz so schwere Sachen meistens, aber wir tragen uns auch gegenseitig und gemeinsam.

Sprecher

Mhm, Mhm.

Birgit Schreiber

Ja, vielleicht ist das. Das war wirklich das Wichtigste für mich, ja.

Claudia Scheidemann

Ich glaub so dieses Thema Zeuge, Zeugin sein für das Leben entweder anderer oder durch das Journaling eben Zeugen für das eigene Leben sein und es festhalten und ich glaub das ist halt auch so n Grundbedürfnis natürlich, wir wollen ja alle gesehen werden mit unserer individuellen Geschichte und das ist ja dieses diese seltsame Ambivalenz zu merken. Ich fühle mich ganz alleine, teile meine Geschichte und stelle fest, da können andere dran andocken. Und aber ich kann mich erinnern, dass das auch tatsächlich eine eine in einer Ausbildung haben wir das natürlich auch gemacht und haben auf der einen Seite dieses ist es das sehr, sehr persönliche Schreiben nur für die eigenen Augen, nur für das eigene Erleben und so einen Text dann vorzulesen, das war natürlich, oder das ist auch durchaus mit Mut verbunden, und da sind wir auch wieder dabei, ne, so ein bisschen, weil bei dem Thema Courage. Wie ist das für dich? Brauchst Mut, um zu schreiben oder nicht oder schreibt man einfach und wundert sich hinterher. Also wie gesagt so in dem Kontext.

Birgit Schreiber

Darf ich das mal an dich zurückgeben, weil ich erinnere mich, wenn ich jetzt mal das verlauten lassen darf, dass wir expressiv geschrieben haben, zusammen in der Weiterbildung, und dass du da auch gesagt hast, das war für dich extrem hilfreich, oder wie gesagt, es war ja was ganz Besonderes.

Birgit Schreiber

Wo du dich auch getraut hast, also dieses expressive Schreiben für alle, die es nicht wissen 4 Tage schreiben 20 Minuten zu einem schwierigen Thema mit unterschiedlicher Perspektive jeden Tag. Das ist ein ganz berühmtes Paradigma, das dazu führt, dass man besser mit schwierigen Situationen umgehen kann. Aber auch körperliche Beschwerden sich lindern können und so, und das haben wir ja in der Weiterbildung gemacht.

Claudia Scheidemann

Hm.

Birgit Schreiber

Und das kostet natürlich Mut. Aber es bringt auch total viel, oder?

Claudia Scheidemann

Ja, also also ich mein muss muss zugeben ich als ich das das erste Mal über diese dieses expressive Schreiben viermal, da dachte ich mhm, mhm, das verändert was viermal 20 Minuten ist klar, kann ja nicht, ist doch nur Schreiben und das war für mich aber tatsächlich auch so ein so ein Knackpunkt auch zu erleben, nee nee, das ist viel mehr, es braucht auch Anleitung durchaus und ich weiß nicht ob ich es alleine im stillen Kämmerlein zu Hause gemacht hätte. Wahrscheinlich nicht. Und ja, das dann aber auch wieder zu teilen und und deshalb, dass ich find das ist so ne so ne spannende Sache auch und da da würd ich auch gern von dir noch n bisschen zu hören. Diese Ambivalenz von ja, es ist persönliches Schreiben, ich mach das alleine zu Hause kann das auch alleine zu Hause machen. Warum brauche ich denn denn eigentlich noch Gruppen? Ja, also dieses, das ist ja für mich, also ist das so n. So. Wie, wie, was, was ist, was sozusagen, da würd ich gern von dir noch so n bisschen was hören, brauchen wir Schreibgruppen?

Birgit Schreiber

Genau. Also ich meine auch vom Tagebuch, wenn wir jetzt mal davon ausgehen, Tagebuch ist ja so eine klassische Form, und Journaling hat sich daraus entwickelt, und beim Tagebuch war ja klar, eigentlich schreibt man nur für sich, und das legt man dann weg. Die ersten Tagebücher hatten dann auch noch Schlüssel und waren rosa womöglich, so dass da bloß kein anderer reingucken kann. Und wie schlimm, wenn mal jemand was gelesen hat davon, das sind ja richtige Schreibwunden zum Teil. Und beim Journaling? Klar mache ich das auch noch für mich und manche Sachen würde ich auch nicht teilen wollen, wenn die ganz, ganz, ganz, ganz intim sind. Und ich bin noch roh damit ne, aber sobald ich merke, ich hab eine Struktur gefunden oder eine Erklärung oder n Weg damit kann ich das auch gut teilen und stelle dann oft fest, dass es mir hilft, wenn andere, die müssen, gar nichts sagen, einfach nur wissend nicken. Ja, dazu braucht es aber ich glaub, das ist auch wichtig zu sagen, ne Gruppe in der nicht Leute anfangen Literarisches Quartett zu spielen mit den Texten, sondern da braucht man ne Anleitung oder ne Leitung, die sagt oder die dafür sorgt, dass es n sicheres Raum ist. Eines meiner Anliegen. Also eins der Wirkstoffe fürs Schreiben. Dass das sicher sein muss. Das heißt, wir verletzen uns nicht, sondern wir sind wertschätzend mit den Texten. Und wir lauschen den anderen und sagen höchstens noch, wie, wie es bei uns war. Aber wir greifen nicht ein in die Interpretationen und Geschichten der anderen. Es ist mir wirklich so zu lernen, zu respektieren, dass die Welt, die wir dann bei den anderen kennenlernen, in den Texten, das ist auch sehr heilsam für mich, manchmal zu sehen, ja, jemand nimmt das ganz anders war.

Claudia Scheidemann

Ja, es wurde ja dann auch so ein Perspektivwechsel, ne?

Michaela Muschitz

Ja, aber ich glaube genau das macht so ein Stück weit den den Sinn von Schreibgruppen, dass ich zwar für mich schreibe, aber das, was wir, was du vorher auch gesagt hast, ich brauche jemand anderen, der mich hört, der mich sieht, und das bekomme ich dann halt eben in einer Schreibgruppe, dass das, was ich jetzt für mich herausgefunden hab, was mir bewusst

geworden ist, was ich reflektiert habe, dass ich das dann jemand anderen mitteilen kann und ich dann auch diese Rückmeldung bekomme ich, ich höre dich, ich sehe dich. Mir fällt gerade ein, es gibt in, ich weiß es gar nicht, bei welchem afrikanischen Stamm da ist die Begrüßung wie bei uns einen guten Tag, Hallo was auch immer. Haben die ein Wort, das wörtlich übersetzt heißt: Ich sehe dich. Und das finde ich so so schön, weil das einfach so, so, so in diesen wenigen Worten, so viel Wertschätzung, so viel Akzeptanz einfach auch drinnen ist.

Und ich, also das ist, glaube ich, die Erfahrung, die wir alle drei in unseren Schreibgruppen machen. Und die ich auch so ein Stück als unsere Aufgabe als Leiterinnen solcher Schreibgruppen einfach sehe ist, dass wir genau diesen, wie du ihn jetzt gerade genannt hast, Sicherer Raum schaffen, dass es möglich ist, dass sich Menschen zeigen können, ohne Angst haben zu müssen, verletzt zu werden, und dass sie damit auch ein Stück weit heil werden können, weil ganz, ganz häufig ist es ja so, dass wir uns nicht wohlfühlen in unserer Haut, weil wir einen Anteil von uns nicht sehen wollen, nicht wahrhaben wollen. Aber es gehören halt zu uns allen die lichten und die Schattenseiten.

Birgit Schreiber

Ja, genau.

Michaela Muschitz

Ja, und darum. Klar, ganz, ganz viel im Journaling können kann jede für sich alleine machen, aber das ist glaube ich so, dass ein Stück weit auch die Magie von Schreibgruppen dieses es ist jemand da, der Zeuge ist und mich sieht, mich hört und ich glaube, das macht es einfach ein Stück weit aus. Und das ist auch, glaube ich, das, warum wir alle so gerne Schreibgruppen leiten, oder?

Birgit Schreiber

Und diese Begegnung eben haben, so wie jetzt beim Symposium ne. Wir freuen uns, dass wir so viele Menschen versammeln dort und gemeinsam hören, was schreiben, alles kann oder wie man schreiben benutzen kann. Diese Gemeinschaft, die dann entsteht, es ist ja wie so ne Bewegung, die daraus geworden ist, ne. Oder Personalwriting. Das sind immer mehr Leute, die das machen, auch weil sie es brauchen in dieser Welt, glaube ich. Und es ist jetzt mittlerweile eine deutschsprachige Bewegung, Österreich, Schweiz, Deutschland, aber auch in Europa greift das ja oder bekommt es mittlerweile mehr Resonanz. Jetzt gibt es die Journal Festival in Barcelona, das wird in diesem Jahr wieder stattfinden. Es wird in Schweden geben. Bei einer sehr tollen Kollegin und die Verbindung in die USA, die wird immer enger. Wir haben Kathleen Adams eingeladen, um nach Salzburg zu kommen und dort ein Retreat mit uns zu veranstalten, also die Pionierin des Journal Writing. Ich hab das Gefühl, dass boomt oder das auf jeden Fall fällt, fällt das hier auf fruchtbaren Boden und viele können es gebrauchen. Ja, und das macht ja, da ist die Verbindung auf großer Ebene.

Claudia Scheidemann

Ja, auch tatsächlich zu merken, das ist jetzt was, was Internationales, was einem Halt auch über Sprache hinweg verbinden kann. Und also es sind Erfahrungen, die ich gemacht habe. Ich weiß nicht wie dir das ging, du hast ja dann die Ausbildung auch auf Englisch gemacht, ich habe auch Ausbildung auf Englisch gemacht und schreibe in einer anderen Sprache, ist ja auch noch mal was ganz anderes.

Birgit Schreiber

Ich find das super auf Englisch, weil dann hat man noch mal so ne. Ja wie soll man sagen noch ne Linse dazu und man kann sich noch besser betrachten. Also Schreiben ist ja als wenn ich meine Gedanken hier auf Papier angucke kann, ich leg die da auf Papier und kann sie kann mich betrachten und kriegt dadurch n Perspektivwechsel. Wenn ich aber auch noch in einer anderen Sprache das mache, habe ich noch ein bisschen mehr Distanz. Ich stelle „Ich-Distanz“ her. Auch n Begriff von Grossmann, der gesagt hat, wir brauchen diese Ich-Distanz um uns auch regulieren zu können und das ist in der Fremdsprache noch noch besser möglich. Man muss sie gut genug beherrschen, halbwegs aber.

Das geht auch, wenn man noch nicht fluend ist, würd ich sagen.

Claudia Scheidemann

Ja, ist ja häufig dann, dass man anfängt Dinge zu umschreiben in einfachen Worten, es wird einfacher zum Teil und ich kenne es gerade mit dem Englischen manchmal. Manche Sachen sind einfach auch knacker auszudrücken finde ich. Englisch ist in vielen Dingen einfach knapper und das ja genau jetzt haben wir schon ganz viel über, auch so nebenbei schon so Schreibtipps und Dings gehabt und eine Frage, die wir auch allen stellen, unseren Gästen ist, was ist denn deine liebste Schreibübung?

Birgit Schreiber

Wenn du mich auch wieder kalt erwischt, weil es gibt immer unterschiedliche, aber im Moment, ich hab dir ja welche geschickt von vielen dir also die eine, die ich wirklich magisch finde, ist der Dialog. Mit was auch immer. Also das kann mal der Dialog mit einem inneren Anteil sein. Michaela hat das vorhin erwähnt, das ist auch wirklich der für mich aufsehenerregendste Dialog würde ich sagen, weil ich da was über mich kenne, über mich erfahre, was mir wirklich oft nicht bewusst ist. Wenn ich mir auf dem Blatt dann selber Fragen stelle und vor allem diesem Anteil, der vielleicht gar nicht so geliebt ist, oder so ein Fremdkörper zu sein scheint, dann erfahre ich natürlich manchmal spektakuläre Dinge und auch Sachen, mit denen überhaupt nicht rechne.

Sprecher

Mhm.

Birgit Schreiber

Ich lege gerade, ich habe am Wochenende einen geschrieben. Mal gucken, was war da noch mal. Da ist mir nämlich auch so was passiert. Das war. Ich glaube, ich habe mit dem Perfektionismus ja einen Perfektionismus, habe ich gesprochen. Genau, und der hat mir dann gesagt, dass er eigentlich mein Freund ist und dass er mir eigentlich nur helfen will, durch die Welt zu kommen und ich hasse meinen Perfektionismus oder habe ihn bis zum Sonntag nicht gemocht, weil er natürlich sehr anstrengend ist. Aber jetzt sehe ich mittlerweile, was für eine tolle Sache das ist, auch dahin gebracht zu werden, Dinge ganz exzellent zu machen oder machen zu wollen. Und dann hat sich mein Perfektionismus auch geoutet und hat gesagt, er würde ganz gerne mal spielen gehen und an den Strand. Und ob ich nicht mal ein bisschen was tun könnte. Und da haben wir uns geeinigt, dass er Urlaub kriegt und solche Sachen. Ne das zu

erleichternd sich selber da so ein bisschen zu befreien von sich selbst. Und da wäre ich natürlich ohne den Dialog niemals hingekommen.

Claudia Scheidemann

Ja, ich find das schön, dass du, dass der es auch da einfach ein anderes Wort war, dann, das ist eben das Wort Exzellenz verwendet und es hat ja schon von vornherein einfach einen völlig anderen Klang als das Wort Perfektionismus. Ich mein, alles was auf -ismus muss aufhört, hat ja schon so n bisschen. Klingt ja fast wie Entzündung irgendwo.

Birgit Schreiber

Es ist n Wechsel. Und das ist ja das, was wir beim Schreiben machen. Wir können es neu bewerten und ihm neue Labels geben und Worte wirken. Also wenn ich jetzt meinen Perfektionismus als Exzellenz-Figur sehe oder ich muss mir n Wort überlegen, dann kann ich damit besser klarkommen und ich muss ihn nicht bekämpfen.

Claudia Scheidemann

Ja naja und ich glaub das ist es geht ja auch jetzt nicht drum, sozusagen diese Dinge dann rosa anzumalen, sondern wirklich zu sagen, was steckt denn wirklich dahinter und diese Dialoge machst du wirklich dann geteilte Seite oder wie machst oder kommt einfach wie es kommt.

Birgit Schreiber

Also ich Doppelpunkt, dann stelle ich eine Frage und dann gucke ich, was passiert. Dann schreibe ich P für Perfektionismus und dann schreibe ich was der oder die sagt, das war auch nicht ganz klar welches Geschlecht er oder sie hatte.

Auch so spannend. Ja, und manchmal stell ich mir auch wirklich vor, wie diese Figuren aussehen. Wenn es jetzt also keine echten Wesen sind, sondern Anteile oder auch Ereignisse, dann stell ich mir vor: Was für ne Figur könnte das sein? Wie sehen die aus, welche Haltung haben die so? Kommen die so daher oder sind es eher so? Verhuschte Gestalten also, das hilft mir dann auch schon sehr n echtes Gespräch zu führen geht mir viel über die übers Gegenüber. Ja, und ganz wichtig am Schluss natürlich dann einmal zu gucken, was nehme ich mit. Die Ernte ne eigentlich meine zweitliebste Übung.

Michaela Muschitz

Da wollte ich dich vorher schon bitten. Kannst du ganz kurz für jene, die die Ernte als solches vielleicht gar nicht kennen, erklären, was eine Ernte ist und wie die funktioniert.

Birgit Schreiber

Ja, gerne Ernte ist eigentlich so ne Metapher für einen Schritt beim Schreiben, bei dem wir noch einmal raustreten aus dem Text so ein bisschen Abstand gewinnen. Und dann noch mal drauf gucken und schauen, was können wir mitnehmen? Was hat mir der Dialog mit dem inneren Anteil gebracht? Was habe ich da gefühlt, was ist passiert, was für ein Impuls ist vielleicht auch entstanden? Und wo will ich weiter arbeiten? Und damit sichere ich dann das, was ich wirklich erkannt habe und behalten will und manchmal ist dieser Schritt sogar nötig, um das Entscheidende zu sehen. Diesen Schritt machen viele beim kreativen Schreiben nicht. Das ist wirklich so ein Kriterium, was das Kreative vom Journaling im klassischen Sinn jetzt

unterscheidet weil, das ist der Sicherungspunkt da, wo wir einsammeln, und das macht, da macht es das Schreiben richtig wertvoll für viele Leute. Also diese Rückmeldung kriege ich oft, dass sie sagen, das ist ein Game Changer gewesen, oder Mensch, das hätte ich sonst nicht erkannt. Das dauert nicht lange, ne zwei, drei Minuten mehr braucht man dafür nicht.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, und ich hab auch. Also ich benutze das auch sehr sehr gerne und bin eine von denen, für die das auch Next Level dann war das das schreiben weil zum Teil, also ich hatte es auch schon das was völlig anderes rauskam, also dachte ich weiß genau über was ich hier geschrieben habe. Das Thema ist so sonnenklar. Nein war es nicht. Und das ja.

Birgit Schreiber

Das habe ich gestern erlebt. Ich habe gestern eine Gruppe gehabt zu Magic Card, also zu einem Kartenspiel von Kathleen Adams, und da habe ich auch was geschrieben und darüber über einen freudigen Moment und dann habe ich gemerkt, am Ende, als ich die Ernte schrieb, nee, das ging ja überhaupt nicht um Freude, der Moment war für mich so wichtig, weil ich intensiv gelebt habe. Und dass ich die Lebendigkeit wars und dieses wirklich mit Vollgas ins Leben. Und das hab ich so mitgenommen für mich, dass das wirklich das Entscheidende ist, mit vollem Herzen leben, so wie Brené Brown das sagt Ne nicht mit Handbremse. Und ohne die Ernte hätte ich das nicht gesehen. Dann hätte ich mir gedacht, Ach, wieder ein schöner Moment so.

Das war ein echter Lebensmoment. Volle Kanne. Das war übrigens, ich muss noch erzählen, was das war. Ich war beim Volleyball meines Sohnes im Turnier, ich war 8 Stunden in der Turnhalle, Mief, draußen war Frühling, ich war drin im Mief, ich hab's genossen und ich saß unter den Fans und die Fans haben mit der Trommel geschlagen und mit diesen Klappern geklappert und ihre Gesänge gesungen und ich hab mitgemacht und fühlte mich großartig, das pralle Leben so ne so richtig mitgehen. Das war ein total schöner Moment und das den hab ich jetzt gestern festgehalten und dann gemerkt die Intensität war es und das volle Einlassen auf den Moment.

Claudia Scheidemann

Ja, das das ist ja auch diese, diese, diese wertvollen Momente einsammeln, tatsächlich in schriftlicher Art und auch ab und zu mal zurückblättern, glaube ich in in alte Journals und gucken, ah Mensch, das da war ja das noch und das noch, das ist sehr wertvoll. {Hebst du die auf? } Ja, ja, alle ich. Also ich habe noch mein allererstes Tagebuch mit 12 bekommen. Brauner Ledereinband, Goldschnitt, schloss dran, wie sie es gehört, von der Tante und seitdem also ich hab hier mehrere Kisten und ich mein das Volumen von bis was weiß ich vor ein paar Jahren geschrieben und das was ich seitdem geschrieben hab in den letzten Handvoll Jahren nur ist größer.

Birgit Schreiber

Man muss dann irgendwann anbauen.

Claudia Scheidemann

Ja, wie machst denn du? Hast hast du, hebst du, aufhebst du auf, weil das ja auch so eine der zentralen Fragen, was macht man mit alten Journals, hebt man die auf, schmeißt man die weg, vergräbt man die, zündet man die an, also ja?

Birgit Schreiber

Hallo. Bislang geht es noch. Also ich habe einen großen Keller muss ich dazu sagen. Ein großes Haus hier. Ich habe viele Kisten damit und ich habe aber drauf geschrieben, ich habe die alle zugemacht, damit da mal man nicht einfach nur aus Versehen aufmachen kann und ich leg da immer n Zettel rein für meine Kinder, falls mir was passiert man weiß es nie, bitte nicht lesen, weil das möchte ich. Ja, OK. Ist das meins? Bleibt und bitte dann entsorgen. Ich brauch auch die Sicherheit, dass ich da niemanden meine unausgegorenen oder ausgegorenen Gedankend dann noch vererbe, das ist. Das war mir wichtig. Aber ich liebäugle seit jüngster Zeit mit der Methode von Caroline Conlin. Das ist eine Journal Therapeutin, die sich mit Ballast und Ballast loslassen beschäftigt. Und die macht das so, die geht ihre Journals durch und die fotografiert dann einzelne Sachen.

Und dann verabschiedet sie sich davon und gibt sie weg. Also sie macht Bilder von vielleicht Einträgen oder Ja, Bildern, die sie drin gesammelt hat. Aber dann gibt sie sie weg und verabschiedet sich ganz bewusst von ihren Journals. Wow, ja, das finde ich auch irre, aber die Zeit habe ich bisher noch nicht, weil das dauert ja auch gut. Stell dir mal vor, du musst die alle ja lesen.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, also ich hab ich hab ne ne bekannte die hat das ganz radikal gemacht und zwar ohne sie vorher zu lesen, die hat die verbrannt, also quasi in einem echten Feuerritual und hat das komplett losgelassen. Also das fand ich auch ne sehr.

Birgit Schreiber

Wie gings ihr denn damit?

Claudia Scheidemann

Super also sie sagt also, es war halt auch so, dieses Ballast loslassen, das bin ich nicht mehr, das hat mit mir nicht mehr so viel zu tun. Und das war n anderes Leben. Also war schon ne etwas älter auch und ich hab mich verwandelt, verändert und das kann, das kann weg ich brauch das nicht mehr, das find ich spannend, aber vielleicht kommt man dann irgendwann an so n Punkt wo man sagt so und jetzt. Die Teenagersachen brauche ich jetzt nicht mehr. Ich habe das integriert, das ist bei mir, aber es ist tatsächlich eine spannende Frage, die ich, die ich öfter auch in Workshops tatsächlich, die kommt eigentlich immer auf, wenn es gerade drum geht, was wir vorhin auch gesagt haben, diesen sicheren Raum schaffen ne dieses ja, aber mein Mann was und wenn ich nicht wenn ich n Unfall hab und dann wirklich zu sagen, ja dann musst du das regeln und das ist natürlich dann auch so n Thema so. Ich muss regeln, was und sich damit zu beschäftigen. Ja, Unfall kann passieren, kann man aber gleich wieder drüber schreiben. Also wir haben da ne Schreibübung draus gemacht, also von daher genau genau das war dann das einfachste.

Ich hab noch eine Frage auch und die ist wahrscheinlich genauso weit gefasst und wie die nach der Schreibübung. Ein Buch, das dich nachhaltig geprägt hat. Ich will das Wort Lieblingsbuch fast schon gar nicht mehr sagen, weil das wechselt wahrscheinlich auch, aber gibt so ein Buch wo du sagst, das hat mich geprägt, das begleitet mich immer noch oder gibt es da was?

Birgit Schreiber

Es gibt tatsächlich mehrere von früher, aber da war ich ja n jemand anders. Also ich hätte mich früher geprägt haben, das war jetzt zum Beispiel eine Feministin, eine niederländische Anja Meulenholt, die hat tolle feministische Bücher geschrieben, die hat mich eine Zeitlang sehr beeindruckt, und Leon De Winter, das ist ein niederländischer Schriftsteller der ganz toll schreibt. ...und was meine Seele so berührt hat vor ein paar Jahren war dies tatsächlich „Wintering“ von Catherine May heißt sie glaube ich.

Claudia Scheidemann

Genau.

Birgit Schreiber

Und die hat beschrieben, wie sie Auszeit genommen hat und ihre Auszeit hatte viel mit Wasser zu tun, nämlich mit Kälte und Wasser, also auch mit Eisbaden und solchen Sachen hat sie da gemacht. Und hat sie hat es geschrieben, wie das Leben sie so rausgekickt hat. Das war auch, ich habe es gelesen, in der Zeit während Corona, da war das ja sowieso so eine Sonderzeit. Und ich hab daraus den den Mut gezogen oder die die Überzeugung gezogen, dass es gut ist, sich diese Phasen im Leben zuzugestehen, wo was im Wandel ist, wo ich mich verwandeln darf, wo ich nicht so funktionieren muss wie sonst. Und das auch wirklich anzunehmen. Dass ich mich mal rausziehe. Wie „Stop and grow“ möchte ich das mal nennen, das Wort, oder dieser Begriff kommt von jemand anders. Das ist eine Meyer-Legrand heißt die Psychologin, die den geprägt hat. Also so Phasen, wo man anhält, um zu wachsen. Also nicht unbedingt mit dem Ziel, aber was man hält an, ruht sich aus, lässt was Neues entstehen und wächst dann wieder und das ist eigentlich nicht in unserer Welt vorgesehen. Wir sollen durchpreschen ne. Mhm.

Und vor allem braucht man Mut, wieder Claudia damit Courage dafür brauchst du ganz viel Mut, diese Phasen auch zu leben.

Claudia Scheidemann

Ja, also das Buch gibt es auch auf Deutsch von Catherine May eben „Überwintern“, heißt es auf Deutsch, und ich finde, da ist es sogar ist es auch noch mal ne gelungene deutsche Übersetzung, eben dieses Überwintern was man ja kennt, man holt die Topfpflanze rein, sie kriegt nur wenig Wasser und sammelt Kraft sozusagen, aber das ist tatsächlich was so diese längeren, ja ich möchte es fast gar nicht Auszeit nennen, weil das ist es ja nicht wirklich, also es man, man lebt ja zum Teil sehr intensiv, auch in solchen Phasen. Und ja, also das ist ist tatsächlich nicht vorgesehen, so richtig.

Birgit Schreiber

Du hast das auch gelesen, offensichtlich.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, ich habe das auf deinen Hinweis hin mehrfach bereits inzwischen gelesen. Das ist also tatsächlich so eine Winterlektüre. Ich glaube, ich habe das jetzt im dritten Winter hintereinander, weil es ja auch nach Monaten so schön sortiert ist. Man kann das ja wirklich monatsweise lesen, aber das ist jetzt ein Winterbegleiter geworden, tatsächlich.

Michaela Muschitz

Ich glaube, ich weiß, was ich auf meine Leseliste für nächsten Winter stelle.

Birgit Schreiber

Den Stapel mit den ungelesenen Büchern, die wir alle haben, ne. Es gibt doch ein Wort, habe ich gefunden. Wie hieß das nochmal?

Michaela Muschitz

Ja, aber Sie sind ... Mein Mann schüttelt immer nur noch den Kopf, wenn er sieht, da wächst schon wieder der nächste Stapel, aber er hat das akzeptiert.

Claudia Scheidemann

Ja, vor allen Dingen. Ich hab das irgendwann mal gelesen, den Vergleich fand ich so schön, das ist wie n Weinkeller. Du trinkst ja auch nicht den Wein gleich auf einmal weg. Du holst dir dann die passende Flasche Wein nach oben, wenn Zeit ist und gegen nen Weinkeller hat niemand was. Fand das ein sehr, sehr schönes Konzept. Das ist meine Sammlung, ich kuratiere das.

Sprecher

Du kuratierst das... die.

Claudia Scheidemann

Ja. Natürlich.

Birgit Schreiber

Aber das ist der Spruch des Tages für mich. Mein Weinkeller.

Claudia Scheidemann

Ja.

Birgit Schreiber

Ich habe das Wort gefunden. In Japan gibt es dafür eins, das heißt Tsundoku, das sind die ungelesenen Bücherstapel.

Claudia Scheidemann

Sehr schön. Es ist ja sowieso ne so in manchen. Es gibt manche Wörter, für die gibt es in der eigenen Sprache keinen Begriff und dann kann man sich das aus anderen Sprachen ausleihen. Das finde ich auch immer ganz schön. Man kriegt also gerade beim japanischen, glaube ich, kriegt man nicht immer die ganzen Konzepte mit, aber trotzdem glaube ich, die die Essenz vielleicht.

Michaela Muschitz

Liebe Birgit. Ich würde sagen, vielen lieben Dank für die Einblicke, die du uns in dein Schreiben und in deinen Ansatz gegeben hast. Und für dieses wunderbare Wort meiner ungelesenen Bücherstapel.



Der Podcast über Schreiben
als Werkzeug für Klarheit & Mut

Birgit Schreiber

Ich danke euch. Es hat viel Spaß gemacht. Ihr seid wunderbar, tolle Schreiblehrerinnen und tolle Interviewerin, vielen Dank, ihr habt das prima gemacht, finde ich. Hat mir sehr geholfen, das einfach hinzukriegen.

Claudia Scheidemann

Danke schön.

Michaela Muschitz

Vielen Dank.