

# Transkript S01/02 – Einen klaren Kopf bewahren

Gast: Susanne Buchberger

**Michaela Muschitz**

Herzlich Willkommen zu einer weiteren Folge von unserem Podcast und wir freuen uns, dass wir heute die Susanne Buchberger als unseren Gast haben. Die Susanne ist selbständige Interims Managerin und hat das Buch geschrieben „Nach 3 Zeilen ist immer wer tot“. Dazu wird sie uns später noch etwas erzählen. Liebe Susanne, was uns natürlich interessiert ist, wie bist du zum persönlichen Schreiben gekommen?

**Susanne Buchberger**

Ja, das ist eine spannende Frage, weil das war ein bisschen ein schleichender Prozess. Ich habe eigentlich immer schon gerne geschrieben, ohne dass es mir aufgefallen ist. Ich habe immer gerne auch in der Schule, wenn es darum ging, mir etwas zu schreiben, dann habe ich das einfach gemacht, dass wir, wenn es darum ging zu gehen, zu stehen, zu atmen und habe mich nie gefragt, dass das vielleicht auch schwierig sein könnte.

Und dann habe ich mich irgendwann einmal kam da der Zeitpunkt wo ich mir gedacht hab, wo mir das aufgefallen ist, dass das jetzt auch nicht jeder kann oder auch nicht jeder macht und habe begonnen, Workshops zu besuchen in verschiedensten thematischen Ausrichtungen, und da bin ich dann auch auf das Thema persönliches Schreiben gestoßen und auf das Schreiben zu Texten, die nah bei einem selbst sind. Und da bin ich dann ziemlich ziemlich reingekippt, also auch über einerseits über das Memoire-artige, also eigene Erlebnisse, Erfahrungen verarbeiten schreibend, und das auch, also bei der Geschichte aufbereiten und dann aber auch in das reflektierende Schreiben, und das war wirklich so ein ganz schleichender sukzessiver Prozess, wo man mal in Schreibtreffen auf die ein oder andere Übung stößt, wenn man mit Schreibkolleginnen drüber spricht, wo man mal was mitbekommt und dass dann immer mehr ausprobiert und dann. Irgendwann ist es dann halt integriert im eigenen Leben.

**Claudia Scheidemann**

Ja, spannend. Das heißt also bei dir war schreiben immer leicht, das finde ich total spannend.

**Susanne Buchberger**

Es war immer leicht und ich habe mich immer gefragt, ja, warum quälen sich da Schulkollegen bei der Deutschschularbeit das das schreibt man doch einfach was, das ist ja nicht so schwierig. Und das ist mir dann erst viel später aufgefallen, dass das schon auch eine Kompetenz ist, ja.

**Claudia Scheidemann**

Ja, alles klar.

**Susanne Buchberger**

Aber ich habe nie ärgerlich, nie Tagebuch geschrieben oder so. Also ich war nie eine Jugendliche, die jetzt Tagebücher geschrieben hat oder Gedichte oder sonst was. Ich habe das geschrieben,

was halt zu schreiben war und hab das halt gemacht und erst später dann als ich dann schon erwachsen war, hatte ich das Gefühl, OK, jetzt schreibe ich gerne oder erzähle einfach Dinge, die ich erlebe und und die irgendwie besonders sind, ja vor allem auch, es hat viel begonnen mit der Zeit, wo ich dann eine Tochter hatte, wo ich dann auch viel geschrieben hab, um es für sie festzuhalten, dann später.

### **Michaela Muschitz**

Du hast bringt mich gleich zur nächsten Frage. Du hast vorher erwähnt, also du hast als erst als Erwachsene begonnen zu schreiben. Gab es da einen besonderen Auslöser, jetzt neben deiner Tochter, wo du gesagt hast, da war es für mich besonders wichtig zu schreiben?

### **Susanne Buchberger**

Na ja, das war sicherlich eben das war da jetzt der Auslöser mit meiner Tochter dass wir dann im Ausland gelebt haben ein halbes Jahr ich allein mit meiner Tochter in der Schweiz und ich das Gefühl hatte, das muss ich nicht festhalten, all das, was wir da erleben damals war sie knapp über 3. Und ich hatte auch das Gefühl, ich muss zu Hause irgendwie berichten, was wir da so erleben. Und da habe ich begonnen, so kurze Geschichten zu schreiben, ja, so wöchentlich oder vierzehntägige Kurzgeschichten nach Hause geschickt, was wir beide so alles erleben, und das hat auf dermaßen Begeisterung gestoßen, und wo ich dann auch zum ersten Mal das gehört habe: So bitte, kannst du bitte weiterschreiben, wir wollen das, weil als ich dann zurückgekommen dachte, OK, jetzt habe ich keinen Grund mehr zu schreiben, aber alle haben gesagt, also bitte, wo sind deine Geschichten und kannst du nicht über etwas anderes schreiben? Und dann haben wir Haus gebaut und dann war auch klar, über was ich schreiben könnte. Und so ist das irgendwie hat das dann begonnen, also einfach das Bedürfnis über eigene Erlebnisse zu erzählen, aber gleichzeitig auch das zu schreiben, das ist natürlich jetzt ein ganz ein wertvolles Dokument, auch als Erinnerung für meine Tochter und für mich was da damals so los war.

### **Claudia Scheidemann**

Hat deine Tochter die Sachen inzwischen gelesen? Ist sie alt genug?

### **Susanne Buchberger**

Ja, ja, ich habe ihr zum 18. Geburtstag habe ich ihr all diese Geschichten noch mal ausgedruckt, gesammelt, sortiert und habe auch auch, wie Sie ganz klein war, auch noch so Dinge festgehalten, wann sie was konnte und gesagt hat. So ihre ersten Worte, das hab ich ihr dann zum 18. Geburtstag geschenkt und das ist ein richtiges Buch geworden. All das, ja Dinge die ich da so im Laufe der Jahre geschrieben habe.

### **Claudia Scheidemann**

Oh, das ist echt ein Schatz. Das ist wirklich ein Schatz, sowas zu haben.

### **Michaela Muschitz**

Unser Podcast heißt, ja, Tinte und Courage. Wie hilft dir Schreiben denn, mutig zu sein?

### **Susanne Buchberger**

Tschuldige. Mein Schreiben hilft mir, mutig zu sein, weil man dann auf Papier bringt, was man sich denkt. Denken ist etwas sehr persönliches und was Geheimes sozusagen, das kriegt ja niemand mit. Aber sobald es am Papier steht, ist es öffentlich, auch wenn es in der Schublade liegt und man im verschlossenen Tagebuch und es niemand zu lesen bekommt, ist es trotzdem draußen.

Und das erfordert schon Mut, weil man es vor allem dann auch selber liest, was man an sich gedacht hat. Und das überrascht einen dann schon manchmal, was man denn da so alles denkt. **Weil Vieles denkt man auch erst, während man schreibt.** Also das ist ja so ein iterativer Prozess, manche Gedanken kommen einfach auch erst durchs Schreiben oder dann erst noch, wenn man das dort auch noch mal durchliest, dann kommen wieder neue Gedanken. **Also das erfordert schon Mut, sich dem zu stellen, was man selber so denkt.** Und dann überraschend ist, dass man sich dann selber überraschen kann, was man so denkt. Aber das erfordert schon Mut. Ja, und auch das zu lesen dann auch, sei es jetzt, unmittelbar danach oder dann auch viel, viel später, wo man dann wirklich überrascht ist, was da, was da so ist, ja.

### **Claudia Scheidemann**

Hast du da irgendwie einen einen Tipp, weil ich krieg auch öfter die Frage so dieses Jahr, wie schaffe ich das denn wirklich ehrlich zu sein? Was heißt denn das für dich auf Papier? Also es ist ja dieser dieser Wunsch, ich will authentisch sein.

### **Susanne Buchberger**

Na ja, es ist ja trotzdem immer noch ein Schutzraum. Ja, es ist ja trotzdem noch ein geschützter Raum, also man bestimmt ja einzig und allein selbst, ob das jetzt für andere zu lesen bekommt oder nicht, oder ob man bei einem Schreibtreffen was vorliest. Es ist ja immer noch ein sehr, sehr verschlossener, geschützter Raum, zu dem nur ich selbst Zugang habe, und das macht es möglich, sich da zu öffnen und sobald man einmal begonnen hat, Dinge, die schon länger zurückliegen, zu lesen, ist man dann meistens sehr beeindruckt von einem selbst, weil man das sonst entweder verdrängt hätte oder vergessen hätte oder wo man dann wirklich überrascht ist auch welche Formulierungen man da teilweise gefunden hat für Dinge, wenn man das einmal erfahren hat, was das mit einem macht oder wie wie beeindruckt man dann ist, dann weiß man das sehr zu schätzen, dass man das nicht nur in den Gedankengängen vermodert lässt, sondern auch aufs Papier bringt, ja.

### **Claudia Scheidemann**

Das heißt, du liest auch regelmäßig noch mal deine Sachen von früher.

### **Susanne Buchberger**

Nicht regelmäßig, aber wenn es mehr unterkommt, ja, also vielleicht manchmal suche ich gezielt was vielleicht. Es ist kein regelmäßiger Akt, aber es kommt schon vor. Ja, also vielleicht auch, wenn das Notizblock nur voll ist und ich räum's weg und hol mir ein neues, dann blätter ich das noch mal durch, ja. Zum Beispiel?

### **Claudia Scheidemann**

Ja, OK.

### **Michaela Muschitz**

Gibt es eigentlich Themen, bei denen du sagst, da finde ich schreiben besonders hilfreich?

**Susanne Buchberger**

Ja, besonders hilfreich ist es immer dann, wenn es schwierig wird. Also je schwieriger die Situationen sind, je weiter man aus der Komfortzone draußen ist. Warum auch immer. Ja, es gibt Situationen im Leben, da ist man nicht ganz bei sich oder eben ausser der Komfortzone, weiß noch so ganz wie's weitergeht, hat den Kopf zu voll. Es wird einfach alles zu viel, also je schwieriger es wird, desto hilfreicher ist es, weil es einem hilft zu fokussieren. Bei sich zu sein, Klarheit zu gewinnen, Dinge zu sortieren, das Hirn schlichtweg auszulüften, ja. Und da hab ich gemerkt, so ich, wenn mein Schreibpensum oder wieviel ich schreibe ist direkt proportional mit dem wie es mir geht. Also je besser es mir geht, desto weniger schreibe ich, also persönliches Schreiben, persönliches Schreiben wird immer intensiver je schwieriger die Situation ist oder wenn es mir mal schlecht geht, ja wenn es mir so gut geht schreibe ich auch, aber dann bin ich eher in der fiktiven und in der Kriminecke da schreibe ich dann die grauslichen Geschichten, weil es mir gut geht, kann ich dann grausliche Geschichten schreiben. Ja, aber wenn es mir selber nicht gut geht, dann bin ich eher bei mir und und versuch das zu verarbeiten. Ja, um wieder sehr schnell Klarheit zu kriegen und einen nächsten Schritt zu finden zum Beispiel.

**Claudia Scheidemann**

Wie machst du das also setzt du dich einfach hin und schreibst los oder suchst du dir Methoden, oder...?

**Susanne Buchberger**

Das hängt sehr von der Situation ab. Also wenn es bei akuten Situationen zum Beispiel ist, nicht bei einem Streit oder wenn ich vor einer schwierigen Entscheidung stehe, dann setze ich mich einfach hin und schreibe drauf los. Also im Sinne eines Freewritings, dass ich einfach anfangen. Und schaue, wo es, wo es mich hinbringt. Wenn die so krisenhafte Situationen, die länger andauern. Also ich erinnere mich zum Beispiel an eine Situation, wo, wo ich eine sehr schwere Operation hatte, das war wirklich eine Stresssituation der, der Extraklasse. Da, wo ich auch nicht sofort schreiben konnte, weil ich physisch nicht dazu in der Lage war. Aber es hat mir geholfen, die Situation mit dem Blick einer Schreibenden zu bewältigen, die mir ich mehr alles, was ich erlebt hab, mir gleich überlegt hab: Ja, wie würde ich das dann aufschreiben? Wie würde ich das dann jemand anderen als Geschichte aufschreiben?

Nämlich auch gleich immer mit dem bisschen humorvoll also. Für mich ist auch immer der Humor ganz wichtig in meinem Leben und auch in Situationen, wo der Humor jetzt eigentlich ganz weit weg ist, versuch ich dann zum Beispiel so Absurditäten zu sammeln in solchen Situationen, ja, also konkretes Beispiel, ich bin nach dieser Operation aufgewacht und hab musste eine Nacht auf der Intensivstation verbringen, ja, also eine absolute Grenzerfahrung, da ging es mir gar nicht gut.

Aber ich hab zumindest so viel wahrnehmen können, dass ich mir denk, OK, ich sammel die Situationen, die absurd sind oder die für mich komplett neu sind oder die ich nicht kannte oder die ich nicht einordnen konnte und hab das dann ein paar Tage später oder oder paar Wochen eigentlich, später als es dann wieder ging, aufgeschrieben und erst dann war es auch für mich abgehakt. Davor hab ich wochenlang von dieser Nacht geträumt und da war es extrem hilfreich. Also jede Nacht kam dieser Traum. Ich bin in der Intensivstation und um muss halt irgendwie

wissen, wo oben und unten ist. Und erst als ich dann einmal aufgestanden bin in der Nacht, weil ich nicht mehr schlafen konnte, des alles aufgeschrieben hab, was ich da erlebt hab, dann war das weg. Ab dem Zeitpunkt konnte ich wieder hervorragend schlafen. Das war doch auch so eine Erfahrung, wo ich wusste, OK, des jetzt loszulassen, es aufs Papier zu bringen. Das erfordert schon auch Mut, weil ich hab da natürlich diese Nacht noch einmal zehnmal intensiver erlebt, als ich es in meinen Träumen erlebt hab, aber sie war dann weg. Weg im Sinne von ich muss nicht mehr ständig dran denken.

### **Claudia Scheidemann**

Ja. Ja, was ich total spannend finde, gerade was du gesagt hast, das tatsächlich dadurch, dass du schreibst sich dann also, dass das Einfluss auf Gedanken hat, also dass du dir vornehmen kannst: Wie denke ich über eine Situation? Sogar in einer krisenhaften Situation und gerade was so gesundheitliche Sachen angeht und ich mein Intensivstation intensiver geht es ja nicht. Das ist schon heftig und aber in der Lage zu sein, in dem Moment dann Klarheit ja auch zu behalten durch Schreiben, obwohl du gar nicht schreibst.

### **Susanne Buchberger**

Das ist richtig. Ja, also das kommt, das habe ich etwa so ein bisschen aus den Memoir-Workshops, die ich gemacht habe, mitgenommen. Ja, Memoirs sind ja meistens Geschichten, wo es wo jemand eine Entwicklung von A nach B durchmacht oder irgendeine Situation überwindet, ein Hindernis überwindet, eine schwierige Situation meistert und wo man ja sehr stark lernt, auch in diesen Bildern zu schreiben, um jemand anderen zu vermitteln, wie denn die Situation war oder ist oder was der oder diejenige daraus gelernt hat.

Wie sie sozusagen diesen Struggle überwunden hat. Und daraus habe ich das mitgenommen, dass man dann auch in einer Situation, wenn man gerade selber drin steckt, ja und obwohl man eigentlich wahrscheinlich, wenn man ein Memoir drüber schreiben wollte, das erst Jahre später könnte aufgrund der Distanz habe ich gelernt, dass man in dieser Situation das schon irgendwie beobachtet, und wenn es, wenn es nur ist, dass man sich ein paar Stichworte aufschreibt, ja oder ein paar Szenen sammelt, weil ich wusste, das werde ich vielleicht irgendwann einmal brauchen, ja, irgendwann werde ich vielleicht drüber schreiben wollen.

Also sammle ich jetzt diese, diese Momente, die wertvoll sein könnten für die Geschichte. Weil sie irgendetwas Besonderes haben, eben etwas Absurdes, etwas, was man nicht so kennt, nicht so weiß. Dialogfetzen, die ich in Erinnerung hatte. Die, die irgendwie spannend waren, und die hab ich mir aufgeschrieben. Ja, also ich weiß fast noch jedes Wort, was in dieser Nacht zu mir gesprochen wurde und.

Das ist sozusagen ein Dialog einer Geschichte, die man auch mal als Geschichte machen könnte. Ja, ich hab nicht das Bedürfnis dazu, aber es war ja, man könnte, wenn man wollte.

### **Claudia Scheidemann**

Ja, ich find das. Also es gibt ja diese, ich weiß gar nicht von wem es ist, dieses Leben, um davon zu erzählen und das als Lebenshaltung schon zu haben, gerade in der Krise, also sehr, sehr spannend.

### **Michaela Muschitz**

Und ich darf ergänzen. Ich kenne diesen Text von dieser Intensivstation Nacht, ich durfte den einmal lesen und fand ihn damals wahnsinnig beeindruckend im Sinne von, man hat wirklich das Gefühl, man erlebt das mit. Ja, und eben du gehst da so oft. Also das hat mich sehr beeindruckt damals. Du bist auf dieser Metaebene, dass du beobachtest und trotzdem erlebt man das mit und auch ich kann mich irgendwie erinnern an eine Krankenschwester, die dir immer wieder die gleiche Frage gestellt hat, wenn ich das richtig in Erinnerung hab.

### **Susanne Buchberger**

Ich habe immer die gleiche Frage gestellt.

### **Michaela Muschitz**

Und du hast das. Du hast immer die gleiche Frage gestellt und das war irgendwie so. Ja klar, weil wenn du so auch noch im Nebel von den Medikamenten und allem, dann funktioniert das hier dann einfach nicht, aber dass du dir das trotzdem gemerkt hast, fand ich wahnsinnig spannend. Und ich glaube auch, dass dir das natürlich so wie du jetzt selber sagst, sehr auch geholfen hat damit klarzukommen, es ein Stück weit abzuschließen und einfach auch gut sein zu lassen. Nachdem wir zwei, liebe Susanne, uns ja sehr, sehr lange auch schon kennen. Ich weiß es gab aber noch einen zweiten sehr [...] du warst ja Personalleiterin in einem Unternehmen, hat dir da in dieser Situation und vielleicht willst du auch erzählen, was da passiert ist, hat dir da Schreiben auch geholfen?

### **Susanne Buchberger**

Absolut. Also erstens während der Zeit, als ich den Job gemacht habe, also ich bin da in in diese Führungsposition bisschen ins kalte Wasser gesprungen, es war eine sehr herausfordernder Job, über die Jahre, sehr spannender, den ich wirklich sehr, sehr, sehr gerne gemacht hab. Und am Ende ging dieses Unternehmen aber dann in Konkurs und ich musste es als Personalleiterin war ich dann natürlich unmittelbar involviert in diesen ganzen Abwicklungen. Was dann halt passiert in einer Insolvenz und und ähnlich war es wieder eine Situation, die man vorher jetzt wo nicht kannte. Man weiß nicht was in so einer Situation zu tun ist. Man kennt sich auch rechtlich nicht aus, man muss sich das alles innerhalb von von Stunden eigentlich aneignen. Man ist mit sehr viel Emotionen konfrontiert, weil das sozusagen die Mitarbeiter natürlich sehr stark getrauert haben.

Es waren die die Mitarbeiter sehr verbunden diesem Unternehmen. Es war wirklich so eine sehr komplexe Situation mit fachlich extrem herausfordernd, vom Tempo extrem herausfordernd, von den Emotionen sehr herausfordernd und man selbst mittendrin und man musste funktionieren. Und das über Wochen hinweg. Und da hat es mir auch definitiv auch wieder mit einer ähnlichen Haltung geholfen, indem ich mir dann. Da ist an einem Tag so viel passiert wie sonst normal in 3 Monaten nicht in einem normalen Büroalltag. Dass ich mir am Abend zumindest beim Heimfahren ein paar Stichworte wirklich, also man konnte es dann kaum lesen, ja, weil ich dann schon so erschöpft war, aber. Wirklich nur ein paar so Stichworte, Fetzen auch Dialogfragmente aufgeschrieben hab, die ich dann erst später, Monate später dann wieder in eine Geschichte oder in eine Sammlung des Erlebten dann, ja, zusammengetragen und geschrieben habe aber

auch da wieder der Blick, was was ist das Besondere dran, ja oder was was beschäftigt mich gerade oder was, was irritiert mich jetzt doch gerade. Ja, und das schlichtweg einmal zu sammeln, also da ging es jetzt weniger schon um das tiefere reflektierende Schreiben, sondern wirklich einfach nur zu sammeln, beobachten, festzustellen, dass man jetzt gerade eigentlich nicht mehr kann.

Festzustellen auch, was einem hilft. Ja, die Dinge auch zu sehen. Wieso sagt, was ist denn auch das Glück im Unglück? Ja, was sind die Dinge, wo man trotzdem noch dankbar sein kann? Ja, also ich werde nie vergessen, wie damals eine Kollegin mir in dieser Phase ein paar Schokoriegeln geschenkt hat und ich hatte in dieser Phase wirklich keine Zeit zu essen und ich hab mich eine Woche lang von diesen Schokoriegeln ernährt und es war irgendwie so. Ich konnte mir die einteilen, es waren 5 Schokoriegeln in dieser Packung und ich hab dann eine Woche lang jeden Tag einen gegessen, weil ich mir gedacht hab, ich muss die Woche irgendwie durchkommen. Und die waren aber dann irgendwie lebensrettend sozusagen diese 5 Schokoriegeln und das sind so Bilder, oder es zählt, denn die deswegen in meinem Hirn auch noch sehr präsent sind, weil ich mir's damals aufgeschrieben habe.

#### **Claudia Scheidemann**

Er sind ja oft so diese kleinen Sachen, gerade wenn große Dinge passieren, dass wir die ja komplett übersehen und gerade die Freundlichkeiten, oder da hat jemand an mich gedacht oder auch man selber tut was für andere und wenn, wenn man das festhalten kann, ich glaube, das ist extrem wertvoll, wirklich.

#### **Susanne Buchberger**

Absolut, ja. Und auch immer mit diesem Blick des Humors. Ja, also diese, diese Geschichte war wirklich traurig und und dramatisch und wir haben es zwar, damals war wirklich das nicht lustig, ja, aber trotzdem wieder zu sehen, diese Absurditäten zu sammeln und dann das nachher vielleicht in eine Kurzgeschichte zu parken, die schlichtweg auch lustig ist, weil sie so absurd ist ja.

#### **Claudia Scheidemann**

Ja, also ich hab in der Familie das auch einmal durch Firma pleite gegangen und was da passiert, das ist haarsträubend, einfach weil es auch so schnell geht. Was was du eben auch sagtest, man weiß ja nicht was was passiert als nächstes. Na ja, es passieren manchmal auch sehr schräge Dinge das das zerstört. Ich würde dir gerne noch mal eine fachliche Frage tatsächlich stellen, weil du hast jetzt schon mehrfach erwähnt, dass du so Dialogfetzen aufgeschrieben hast.

Da tue ich mich wahnsinnig schwer mit und ich würde gerne wissen, wie machst du das? Also wirklich nur A sagt B sagt. Sagt oder packst du das da schon in in in was Erzählendes rein oder?

#### **Susanne Buchberger**

Nein, nein, das ist wirklich, das ist das ist wirklich ein Dialogfetzen, den man aufschnappt. Ja, das da gibt es in meinem Notizbuch vielleicht einen Satz dazu, welcher in welchem Kontext das passiert ist und. Eben A sagt, B sagt fertig, ja.

#### **Claudia Scheidemann**



Okay.

### **Susanne Buchberger**

Und das war es dann schon und das reicht dann meistens als Anker, dass ich mich später dran erinnern kann an das Drumherum, an der Szenerie und wie es dort ausgesehen hat oder wie es dort gerochen hat, was auch immer, das reicht meistens so als Schlüssel, **Schlüsselnotiz** sozusagen, um dann weiterschreiben zu können, ja, aber gerade die Dialoge. Das ist dann immer das Sensationelle, wenn man die relativ authentisch wiedergeben kann und nicht erzählen im Sinn: Da hat dann jemand gesagt, dass... sondern so auch die damit ja transportieren kann, eben. War das im Dialekt? In welcher Sprache war das, mit welcher Tonalität? Das kriegt man dann halt eher mit in diese Geschichte, wenn man dann diesen Dialogfetzen halt möglichst authentisch aufschreibt und wenn es nur 2 Sätze sind.

### **Claudia Scheidemann**

Ja, ich mag das Wort Schlüsselnotizen, das habe ich jetzt auch gerade schon wieder aufgeschrieben.

### **Susanne Buchberger**

Ist mir gerade eingefallen. Das ist kein Fachbegriff, kein wissenschaftlich Fundierter, des ist mir jetzt gerade eingefallen.

### **Claudia Scheidemann**

Ja, den haben wir jetzt, der ist jetzt festgeschrieben, den gibt's jetzt in der Welt.

Der gehört jetzt dir. Wir werden dich jetzt zitieren in Zukunft.

### **Michaela Muschitz**

Du hast vorher das Wort Absurditäten erwähnt und was ich an dir einfach auch so schätze ist, dass eben dein Sinn für Humor, aber auch, dass du es schaffst, gerade diese Absurditäten in wahnsinnig kurzen Geschichten zu erzählen und ich kann mich auf erinnern. Vor vor vielen, vielen Jahren wurde ich beglückt mit einem kleinen Weihnachtsgeschenk von dir, das gar nicht so klein war und das woraus sich dann ein Buch entwickelt hat. Ich hab nämlich von dir einen Adventskalender mit Haikus bekommen, die mich wirklich durch die Adventszeit gebracht haben und deshalb auch bei der Assoziation mit den Absurditäten. Weil die mich zum Teil so schallend zum Lachen gebracht haben. Und das sind Krimi-Haikus. Willst du ein bisschen was darüber erzählen, wie es dazu gekommen ist?

### **Susanne Buchberger**

Genau. Sehr gerne. Das ist ein Mal wirklich ein Herzensprojekt geworden, es es hat sehr harmlos begonnen, es war in der Corona Lockdown Zeit, da haben die Schreibkolleginnen von Treffpunkt Schreiben einen Onlineschreibabend gemacht und haben gesagt, ja, lasst uns doch einfach mal Haikus abwandeln und daraus einen Krimi machen. Das war eine nett gemeinte Schreibübung und ich bin wirklich in der Sekunde so reingekippt und hab dann in diesen an



diesem Abend einen produziert und hab dann aber auch weiter produziert und das war im Herbst.

Und ich hab war mach seit vielen Jahren für meine Familie, in erster Linie für meinen Mann und meine Tochter, jedes Jahr einen Adventskalender und der ist von anfangs eher klassisch Schokolade, Süßigkeiten, was die beiden halt gerne mögen als Inhalt. Hat sich der über die Jahre entwickelt zu zu immer mehr Texten und da hatte ich schon verschiedenste Varianten. Ich habe ein Weihnachtsmärchen geschrieben für meine Tochter.

Dann waren es wieder irgendwelche anderen kurze Sequenzen und dann waren eben diese Krimi-Haikus, die da lagen. Da hatte ich dann eine Handvoll und ich hab mir gedacht, ja, OK, eigentlich könnte ich da doch einen super Adventskalender machen, weil das ist kurz und mach, ich halt schnell mal 24 Krimi-Haikus. Das ist dann natürlich schon ein bisschen Arbeit ausgeartet, vor allem, es war erst Anfang November oder schon Anfang November und dann drücke ich mir, es war klar, ich muss Ende November fertig sein damit und hatte dann mir eigentlich selber nen ziemlichen Stress auferlegt, weil ich dann wusste, OK musst zumindest jeden Tag einen Krimi-Haiku schaffen.

Und hab dann wie wild Krimigeschichten, also kurze Geschichten geschrieben, um daraus Haikus zu machen, also um einen Haiku zu entwickeln, muss man ja vorher ein bisschen eine Geschichte schreiben, damit man da jetzt die Essenz der Geschichte in diesen Haiku packen kann. Somit hatte ich 24 Krimi und Morde Situationen. Und musste dann sozusagen immer absurder und immer verrückter werden. Und es war auch eine Phase, wo ich sehr intensiv gearbeitet habe und auch da der Effekt: Je müder ich war, je erschöpfter ich am Abend war, desto blutrünstiger wurden diese Krimis, weil ich wirklich so das Innerste nach außen kehren konnte und auch der innere Zensor dann schon sehr müde war und sich gedacht habe, ja vollkommen Wurst, schreib es einfach. Ja und das sind dann auch die besten geworden, die wirklich starke Bilder verursachen, wenn man sie liest.

Gut. Und dann hatte ich diesen Adventskalender für meinen Mann und meine Tochter, hab mir gedacht okay, das ist schon auch ein bisschen ein tolles Ergebnis, was mir da gelungen ist und habe es dann auch an Freundinnen verschickt und um einfach auch zu sehen, was die Reaktion ist. Die Reaktion war durchaus begeistert, so wie die Michaela das jetzt erzählt hat. Und dann habe ich überlegt: OK, könnt ich da nicht ein Buch draus machen? Aus 24, also nur 24 Krimi Haikus ein Buch ist halt schwierig, weil das ist nicht einmal ein Gedichtband. Und dann hab ich eben mit Andrea Schiffer vom Verlag punktgenau gesprochen, und wir haben dann gemeinsam entwickelt, dass wir ein Schreibbuch draus machen, und es ist jetzt ein Buch geworden, es heißt eben auch „25 Kürzest-Krimis und wie man lernt, treffend zu schreiben“. Weil ich alle meine Schreibtipps und Schreibempfehlungen, die ich über die Jahre so gelernt, gesammelt und wertgeschätzt hab, in dieses Buch mit hineingepackt hab. Und wenn man dieses Buch durcharbeitet, hat man nach eineinhalb Stunden einen eigenen Krimi-Haiku und hat so die Essenz des Schreibens mit eben was, wie bringe ich Dinge auf den Punkt, wie schreibe ich denn in Bildern, wie kann ich mich aufs Wesentliche konzentrieren, wie kann ich auch Unnötiges weglassen in dieses Büchlein verpackt, auf das ich immer noch sehr stolz bin. Weil es eben so vieles in einem verpackt und es so dünn und unscheinbar daherkommt. Aber da ist ganz viel an Essenz, an Schreibkompetenz drinnen.

**Claudia Scheidemann**

Ja, definitiv. Also ich hab das, ich blätter das immer wieder gerne durch und ich bin absolut fasziniert, dass mit diesen wenigen Zeilen eine komplette Story im Kopf entsteht. Also wahrscheinlich rekonstruiert man die Story, die du vorher genauer oder größer aufgeschrieben hast. Und ich find es so spannend wie das funktioniert und es ist immer wirklich jeder und jemand tot. Nach sehr kurzen wenigen Worten.

### **Susanne Buchberger**

Ja, nee, das Spannende ist ja auch, dass die Geschichte, die bei dir entsteht, ja nicht unbedingt die sein muss, die ich mir beim Schreiben ausgedacht hab. Und das ist ja das Schöne, dass jeder so seine eigene Geschichte drumherum bauen kann und ja, dass das keine Rolle spielt, aber sobald ein Bild im Kopf entsteht und sobald jemand die Mordszene im Kopf hat, ist der Krimi-Haiku gelungen, ja.

### **Claudia Scheidemann**

Und was du eben auch noch gesagt hast, und dabei hast du glaube ich so nebenbei mal eine ganz große Ausrede für „Ach, ich habe ja keine Zeit zu schreiben!“ ausgehebelt. „Je müder ich war, desto besser war, wurden die Geschichten.“ Also das fand ich jetzt gerade auch noch mal sehr so. Hallo, man kann immer schreiben und solange der Stift nicht aus der Hand fällt, kann man auch ganz kurze Notizen machen oder eben Haikus schreiben.

### **Susanne Buchberger**

Richtig. Und es es ist wirklich so. Also ich schreibe mehr, also wie gesagt, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich müde bin, erschöpft bin, schreibe ich erstens mehr und zweitens die besseren Geschichten im Sinne von weil sie plakativer sind und wie gesagt, der innere Zensor ist auch müde, und das macht den Unterschied, wenn man sehr aktiv ist im Hirn und voll da ist, dann ist auch der innere Zensor aktiv und sagt dann ständig, na, willst du das wirklich so schreiben, kannst du das so schreiben, kann man das so sagen? Ja, kann man, und wenn der auch müde ist, dann ist diese Schranke weg und dann lässt man es einfach eher raus, ja. Und dann wird es jetzt eigentlich wirklich spannend, ja.

### **Michaela Muschitz**

Und weil wir vorher das Thema Ehrlichkeit hatten, ja, wie kann ich denn ehrlich sein zu mir selber oder das, was ich aufschreibe, ehrlich sein, ich glaub, da ist auch dieser Faktor, wenn ich müde bin oder halt eben dieser innere Zensor, gerade gar nicht so Wache hält, kann ich das jetzt so sagen. Dann bin ich einfach ehrlicher, weil dann fällt dieser, dieses, dieser eben dieser Zensor, der dann sagt, ne, das kann man jetzt so nicht sagen, und das ist ja, stell dir vor, das liest jemand, ja, das fällt ja dann alles weg. Ja, und dann bist du so ganz bei dir, weil du gar keine die Ressourcen hast, dich da jetzt zu verstellen oder politisch korrekt irgendwo was aufzuschreiben, weils d ofach müad bist. Ja und ich find gerade das ist so ein vielleicht auch ein Trick um sich selber ein Stück weit zu überlisten, wenn man merkt, dass man zu brav, zu nett, zu ordentlich im in seinen persönlichen Notizen ist, weil man einfach das korrekt machen möchte.

Aber ich find genau das bringt einen ja beim Journaling oder beim persönlichen Schreiben de facto nicht wirklich weiter. Es ist ja genau dieser an diesem Punkt zu kommen, wo ma sagt: OK, also das war mir jetzt sogar nicht bewusst, oder das hab ich, hab ich mir vielleicht selber ja noch gar nicht zugestanden, dass ich so denke, so fühle, so sehe. Ich find, das macht ja auch ein

Stück weit die Magie des persönlichen Schreibens aus, dass man genau an diesen Punkt kommt.

Die Natalie Goldberg nennt das ja auch dieses. Man merkt, dass man an einem Punkt kommt, wo es weh tut, wo es einem unangenehm wird. Da sagt sie ja: Dran bleiben, weil dann wird es erst richtig interessant und ich glaub das macht halt einfach auch aus, das persönliche Schreiben. Dort überhaupt hinzukommen und sich das auch einzugestehen, das ist jetzt unangenehm, aber trotzdem dranzubleiben, das finde ich das echt spannende und du hast ja wahrlich zwei sehr, sehr große Krisen in deinem Leben gemeistert und ich find das faszinierend, dass du da das Schreiben so toll nutzen konntest und dich daraus auch mit einer großen Portion Humor auch wieder sozusagen raus zu lavieren.

### **Susanne Buchberger**

Absolut ja. Also das waren sicherlich Erlebnisse, wo die mir bestätigt haben, das Schreiben nachhaltig hilft, ja, weil ich kann im Rückblick über diese Situationen. Ja, die waren halt da. Aber ich kann es mit Wertschätzung und und auch Dankbarkeit und und eben auch Humor betrachten. Ja, und nicht als „Um Gottes Willen, was ist denn mir Schlimmes passiert?“ Sondern ich kann da sehr viel Positives draus ziehen. Ja, weil ich habe aus allen diese Situationen was gelernt, oder ich bin einfach dankbar, dass ich sie so überstanden habe und das Beste draus gemacht habe.

Ja, und da hat mir Schreiben definitiv geholfen, ja, und vielleicht zu dem, was du vorhin noch gesagt hast mit bezüglich Müdigkeit und und erst wenn man müde ist kommt es raus. Mir fällt auch noch ein, dass zum Beispiel, man kennt doch sicher die Situation, wenn man erschöpft ist und müde ist und dann kommt man nach Hause und ist vielleicht dann auch grantig. Ja, und dann ist vielleicht der Partner da oder die Partnerin und der kriegt es dann ab. Ja, was natürlich auch hilft, das vorher ins Notizbuch, sich den Grant da raus zu schreiben, ja, weil dann muss nicht der oder die Partnerin herhalten, ja, weil gerade auch wenn man grantig ist, dann sagt man einfach auch Dinge, eben weil der Zensor nicht aktiv ist. Die vielleicht durchaus einen wahren Kern haben. Aber dann vielleicht andere Probleme verursacht, die man gar nicht verursachen wollte? Ja, weil man will ja keinen Streit provozieren. Aber auch diesen Grant schlichtweg einmal loszulassen auch. Ja, gerade dann, wenn man müde ist, erschöpft ist, sich über Dinge geärgert hat, den ganzen Tag in einem irgendwas in die Quere gekommen ist und dass man einfach das dem Notizbuch anzuvertrauen und dann entspannt und sortiert den Mitbewohnern gegenüberzutreten, ja, das macht das Zusammenleben durchaus einfacher, ja.

### **Claudia Scheidemann**

Schreibst du dann zu Hause und gehst durch die Tür rein und sagst „weg! - Ich muss erst mal aufschreiben!“ oder schreibst du schon im Auto oder noch auf der Arbeit?

### **Susanne Buchberger**

Also wenn es ganz schlimm ist, halt auf der Heimfahrt. Ja, hat wenn ma die Chance hat ein paar Stationen mit der U-Bahn zu fahren, dann reicht das schon. Ja dass man im Zug oder in der U-Bahn mal zu schreiben ja und dass das wirklich draußen zu lassen.

### **Claudia Scheidemann**

Also statt zum Smartphone greifen und scrollen, zum Notizbuch greifen und schreiben. Mhm, dann muss man neuen Impuls lernen. Also ich meine, das ist ja ganz oft so, dieses „Ach Mann, ich ich, ach du guck mal was, da gibt es bestimmt ganz viele Neuigkeiten!“ und dann stattdessen zu sagen: Nee nee, ich lenk mich jetzt nicht ab, sondern ich bleib dran und greif zu Zettel und Stift, also das ist eine andere Art von Gewohnheit, und ich glaube, sie ist doch irgendwie sinnvoller, irgendwie.

### **Susanne Buchberger**

Genau. Absolut ja.

### **Michaela Muschitz**

Ich möchte es noch zu einem anderen Thema kommen, nämlich zu dem, was du beruflich jetzt machst. Du bist jetzt Interimsmanagerin. Mich würde interessieren, erstens mal, was ist das ich mein ich weiß es, aber vielleicht nicht alle unsere Zuhörerinnen wissen was du als Interimsmanagerin machst. Und ich weiß, dass du dort auch Schreiben einsetzt, willst uns davon ein bisschen was erzählen?

### **Susanne Buchberger**

Ja, so als Interims-Managerin, ich bezeichne mich immer so als Notärztin im Personalmanagement. Also ich komme aus dem Personalmanagement, habe nie was anderes gemacht seit meinem Studium in unterschiedlichen Rollen im Personalmanagement eben, zuletzt auch in in der Führungsposition.

Und ich springe überall dort ein, in Personalabteilungen, dort, wo meistens die die Leitungsperson oder in einem bestimmten Projekt jemand ausgefallen ist und ich dann diese Rolle übernehme für eine bestimmte Zeit. Also ich nur so zwischen vier, sechs maximal neun Monaten und diese Rolle ausübe, ja. Und warum ich das mit der Notarztsituation vergleiche? Weil ich oft zu Beginn des Projekts oder zu Beginn des Auftrages nicht viel mehr weiß, als welche Firma, welche Adresse und ein sehr ungefähres Setting, ja, also gibt es ein Team, gibt es kein Team? Um welches Thema geht es so ganz, ganz grob, aber in Wahrheit merke ich erst, wenn ich dort bin, sprich an der Unfallstelle, ob es sich um einen gebrochenes Bein oder um einen Herzinfarkt handelt, das sehe ich dann erst dort.

Ja, das heißt, ich kann nur hin fahren mit all meinen Erfahrungen und Kompetenz. Und dann erst vor Ort entscheiden, was jetzt eigentlich ich aus meinem Rucksack zaubere und und was jetzt eigentlich Sache ist und was zu tun ist. Und wie mir da Schreiben hilft, ist auch, um vor allem Dinge, weil ich oft mehrere Projekte parallel habe, also meistens zwei, mehr als zwei, ist dann doch sehr anspruchsvoll, aber wenn ich zwei Interimsprojekte habe, weil so wie jetzt auch die letzten Monate, dann hilft mir persönlich Schreiben, die Dinge auseinander zu halten und zu strukturieren.

Ja, also ich habe auch dann getrennte Notizbücher und auch da im Arbeiten mit den Kunden notiere ich sehr viel. Weil ich sonst hoffnungslos Dinge durcheinander bringen würde. Ja, also. Weil es sind oft ganz unterschiedliche Firmen oder meistens ganz unterschiedliche Firmen, unterschiedliche Branchen, unterschiedliche Kontexte. Das hilft natürlich, Dinge auseinander zu halten, aber trotzdem, wenn ich mir jetzt nicht notieren würde und nachdem ich oft so tageweise hin und her switche, würde ich das ohne Schreiben nicht auseinanderhalten können

oder ... Also mein Hirn wäre zum Teil einfach so voll und damit kann ich mein Hirn zum Denken freihalten, indem ich weiß es steht alles im Notizbuch. Ja, wer jetzt wer ist und was wir zuletzt besprochen haben in dem Meeting und was ich jetzt mein To-do habe, weil ich muss in der Lage sein, wenn ich am Mittwoch aus dem einen Unternehmen rausgegangen bin, Donnerstag, Freitag bei dem anderen Unternehmen war und am Montag wieder im Unternehmen A den Notizblock aufschlage, muss ich sofort wissen, was das To-do ist ohne lange nachzugrübeln: Ja was war denn da eigentlich? Ja weil ich werde ja auch dafür bezahlt Ergebnisse zu ... schnell zu erwirken und dann nicht jetzt noch mal lang nachzufragen, was jetzt eigentlich war

Und ohne ohne Schreiben würde, wäre ich da hoffnungslos verloren und ohne einer klaren eben Organisation der To-dos, der Dinge, die besprochen waren und schlichtweg auch Namen zu wissen. Ja, nichts ist dann teuflischer wenn's Namensgleichheiten zwischen den Unternehmern gibt, die aber unterschiedliche Rollen haben. Das kann dann zu fatalen Dingen führen, ja, wenn man da vielleicht eben das verwechselt, ja.

### **Michaela Muschitz**

Dank dir recht herzlich. Wir haben all unsere Gesprächspartnerinnen, stellen wir zwei Fragen. Die sind Fixum sozusagen und das die eine Frage ist nach dem Lieblingsbuch.

### **Susanne Buchberger**

Lieblingsbuch, das war wirklich eine schwierige Frage, weil ich einfach sehr gerne lese und natürlich ganz viele Bücher haben mich geprägt, in unterschiedlicher Weise, sowohl in der in der Ecke Krimi als auch zu dem Thema Schreiben, also zum Thema Memoir. Aber drum sag ich das Buch, was ich zuletzt gelesen habe und was ich mich zuletzt beeindruckt habe und auch zum Thema Courage sehr gut passt, nämlich das Buch „Eine Frage der Chemie“ von der Bonnie Garmus. Eine unglaublich. Ein unglaublich unterhaltsames, spannendes Buch, ein Roman von über eine Frau Anfang der 60er Jahre, die als Chemikerin versucht, in der Wissenschaftswelt Fuß zu fassen und natürlich zu der Zeit damals massiv an ihre Grenzen stößt. Keine wissenschaftliche Karriere in der Form weiterführen kann und dann aus der Not heraus, weil sie auch schlichtweg Geld für das Leben für sich und ihre Tochter braucht, die Moderation einer Kochsendung übernimmt, wo sie auf unglaublich intelligente, kluge und humorvolle Art ihr Wissen und ihre ihr Know-how zum Thema Chemie in diese Kochsendungen hineinpackt, die ja nur von Frauen gesehen werden und dann mehr oder weniger en passant viele andere Frauen Mut bekommen, durch sie angesprochen werden, sich anders mit den Dingen zu beschäftigen. Als einfach nur ein Abendessen für den Liebsten hinstellen am Abend und das Buch ist unglaublich klug geschrieben und wirklich auch mit ganz viel Humor, ganz viel Tiefgang, ganz viel historischen, auch auch Kontext, den man da mitbekommt, wirklich ganz, ganz fein. Kann ich sehr empfehlen.

Claudia Scheidemann

Aber ich fand das auch. Ich hab das selber gelesen, fand das großartig, vor allen Dingen, als ich dann noch erfahren hab, also ich weiß nicht, ob ihr das wisst, diese Geschichte, warum dieses Buch entstanden ist, das ist nämlich aus einem Impuls von der Autorin entstand nach einem Meeting, wo sie einen Vorschlag gemacht hat. Der so ne ne ne untergejubelt, also untergegangen ist und dann ein Mann in der Runde das Gleiche wiederholt hat und Beifall

bekommen hat und das war dann für sie, die ist mit so einem Brast aus diesem Meeting raus und hat sofort, also hat wirklich dieses Buch angefangen zu schreiben.

**Susanne Buchberger**

Sensationell, ja.

**Claudia Scheidemann**

Und daraus, daraus ist das entstanden, also das finde ich ganz großartig.

**Susanne Buchberger**

Mhm, das da sieht man, was passieren kann, wenn man so seinen Grant aufs Papier bringt. einen.

**Michaela Muschitz**

Wird ein Bestseller daraus, der dann vielleicht sogar verfilmt oder in dem dem Fall, das Buch ist ja dann auch verfilmt worden. Das gibt es ja dann auch eine Serie davon. Danke dir. Ein wunderschönes Buch, also alle, die es noch nicht gelesen haben, wirklich große Leseempfehlung. Ich habe es auch verschlungen und Nachmittage auf meinem Sofa damit verbracht und mich königlich amüsiert und auch gleichzeitig so diese Wut gespürt, weil man dachte, das ist 1960. Ah ja, es ist eine Fiktion, aber wie du sagst jetzt, ich kannte diese Hintergrundgeschichte nicht, Claudia, Danke dafür. Das ist Frauen ja leider nach wie vor passiert, ne [Absolut. SB] dass wir nicht ernst genommen werden und ich denk mir mal und das ist ja auch so ein bisschen, warum wir unseren Podcast „Tinte und Courage“ genannt haben, weil wir natürlich einfach auch ermutigen wollen, die Courage zu haben, die eigene Stimme zu erheben, und das kannst du halt durch Schreiben wunderbar zuerst in diesem sehr persönlichen Rahmen des Notizbuches, um dann den Mut zu fassen vielleicht, damit auch nach außen zu gehen. Und angesichts unserer politischen Situation, nicht nur in unserem Land, sondern weltweit vielleicht keine blöde Idee, wenn wir mehr die Stimme erheben. Die zweite Frage, die wir alle stellen, ist die Frage nach der Lieblingsschreibübung, welche ist denn das bei dir?

**Susanne Buchberger**

Ja, also meine Lieblingsschreibübungen da. Auch darüber habe ich nachgedacht und es ist eigentlich das, was ich auch vorhin erzählt habe, also wirklich sozusagen schwierig, gerade in schwierigen Situationen oder Situationen, die einem sehr beschäftigen. Ja, muss ich nicht immer eine krisenhafte Situation sein, aber Situationen, wo man das Gefühl hat, jetzt ist es ein bisschen zu viel, was man da gerade erlebt. Genau diesen Blick einzunehmen und dieses Glück im Unglück zu suchen, ja, und zu sagen, was ist denn absurd in dieser Situation, wie könnte ich denn diese Situation jemand anderen Schildern, der nichts davon weiß und der aber vielleicht eine humorvolle Geschichte lesen will, darüber, ja, also eben dieses mit dem Glück im Unglück ist schon relativ viel gesagt und sagt was, was ist denn das Positive an der Situation, was hätte ich denn nicht wenn ich das jetzt nicht erleben würde? und es ist immer etwas, was man geschenkt bekommt, auch in schwierigen Situationen immer. Also irgendetwas bekommt man oder hat man, was man sonst nicht hätte, und wenn es nur eines ist, nämlich man erhält Stoff, um darüber zu schreiben, und das ist so die Grundhaltung, die ich in meiner Schreibübung gerne mitgeben würde.

**Michaela Muschitz**

Ich danke dir recht herzlich. Und ich find grad, das macht ja auch so Mut, ne, dieses Glück im Unglück suchen, das fällt vielleicht nicht immer leicht, aber ja, wie du schon sagst, es gibt immer was was Positives auch in einer schwierigen Situation und darauf den Fokus zu lenken, damit es ein Stück weit leichter wird. Machbar wird. Das finde ich gerade wie gesagt, in unserer jetzigen politischen Situation. Guter Tipp. Danke dir dafür sehr.

**Claudia Scheidemann**

Ich glaube, wenn ich das gerade noch ergänzen darf, ich glaube, es ist ganz wichtig, dass einem auch klar ist, es geht ja nicht drum, dass eine mit dem anderen aufzuwiegen, also dass es nicht drum geht zu sagen, das muss genauso groß sein, sondern gerade zu sagen, nee, da ist Staub, aber da ist irgendwo noch ein ein ein Glitzern, ein kleines Ding drin, was eben nicht staubig, dreckig, blöd ist.

**Susanne Buchberger**

Genau. Und wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Aber an diese Kleinigkeit dann auch zu sehen, ja.

**Claudia Scheidemann**

Ja. Mhm, genau.

**Michaela Muschitz**

Liebe Susanne, ich danke dir recht herzlich für dieses Gespräch, für diese Einblicke in dein Leben und dein Tun und dein Schreiben.

**Susanne Buchberger**

Ich danke euch.

**Michaela Muschitz**

Ich sag danke, mach es gut.

**Susanne Buchberger**

Ja, ich sage danke.

Claudia Scheidemann

Danke schön.

**Haiku**

High Cruise



Der Podcast über Schreiben  
als Werkzeug für Klarheit & Mut



high Q

Herr Kuh

Heiko

Herr Q

heikel