

## Transkript S01/05 – Schreiben entlang der Theorie U

Gast: Barbara Lehmann

Claudia Scheidemann

Herzlich Willkommen zu einer neuen Folge des Podcasts „Tinte & Courage“. Hier sind Claudia Scheidemann und Michaela Muschitz und wir haben uns heute als Gast Barbara Lehmann eingeladen.

Michaela Muschitz

Liebe Barbara, ich freue mich, dass du Zeit hast für uns in diesem Podcast. Du bist ja ursprünglich gelernte Landschaftsgärtnerin.

Barbara Lehmann

Ja.

Michaela Muschitz

Und Pädagogin und hast dich aber jetzt auf das Veränderungsprozesse in Teams und Organisationen spezialisiert und dazu wollen wir heute mit dir auch ein bisschen reden, wie du dort Schreiben anwendest.

Barbara Lehmann

Freue ich mich drauf. Ich wollte euch erstmal zu eurem Titel gratulieren, Tinte und Courage. Ich hab, der hat mich irgendwie auf meinen Spaziergängen begleitet der Titel, weil ich finde, Tinte ist wirklich so, so was Schwingendes, Flüssiges, es ist, man hört es kratzen auf dem Papier, man riecht die Dunkelheit von dieser Tinte. Und Courage ist für mich wirklich so ne so ne Beherrztheit am Ende des Blattes. Und stellt euch vor, ihr hättet „Kuli und Mut“ genommen. Wär so abwartend gewesen. Also von daher finde ich herzlichen Glückwunsch zu eurem Titel. Es richtet einen auf, es beseelt einen. Tinte und Courage.

Michaela Muschitz

Vielen, vielen Dank, liebe Barbara. Siehst du, so haben wir es noch gar nicht gesehen, dass wir das ja auch Kuli und Mut hätten. Nein, das wäre uns nie eigentlich. Glaub ich auch.

Claudia Scheidemann

Aber wow, Dankeschön Barbara, das toll.

Michaela Muschitz

Liebe Barbara, was bedeutet denn für dich das persönliche Schreiben?

Barbara Lehmann

Na erstmal irgendwie ne Gedankenüberdosis, die ich hab loswerden oder so schreiben, schreiben, schreiben, damit irgendwas weniger wird. Das sind manchmal Emotionen, das sind manchmal eine Fülle von Gedanken. Manchmal ist es Entgiften? Manchmal ist es leer Schreiben. Also nicht leerschreiben. Und das Erstaunliche immer, ich weiß, dass ihr das auch wisst und und spüren könnt, ist ja das, wenn man so leer geschrieben ist, man so eine unheimliche Anziehungskraft hat für Inspiration. Also auf einmal kommt irgendwas zu einem. Wo man denkt, das hätte ich vorher also nicht gewusst, dass das da ist und so. Und das ist ja das, was mich immer wieder fasziniert, überrascht, fasziniert, freut. Das ist für mich schreiben.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, mir gefällt natürlich das Wort „entgiften“ da. Da hängt sich gar in ein Naturwissenschaftlerin, Apothekerin, sie kommt halt immer wieder durch, und das ist ja immer wieder mal so n Thema, gerade jetzt im Frühjahr ne dieses dieses Entgiftungsthema und sich loslassen und frei werden. Genau, Platz schaffen dann für was was neu da sein kann.

Barbara Lehmann

Ja, etwas, was einfach zu viel ist, weißt du, so manchmal ist ja Schreiben auch eine emotionale Entladung und weiß ich, wenn ich jetzt irgendwelche unangenehmen Gefühle habe wie Wut oder wie, wie traurig oder verletzt oder so unangenehme Gefühle hab und davon überhand. Also zu viel. Dann bin ich jetzt jemand, die schreibt. Ja und und ich merk so richtig wie ich leerer werde. Und manchmal schreibe ich noch mal dasselbe. Also wenn es wirklich starke Emotionen sind, schreibe ich das noch mal.

Da gibt es auch so eine Übung, dass man praktisch die Worte zählt und dann die, in der Hälfte der Worte den Text noch mal schreibt, also die Emotion noch mal. Und dann musst du wieder zählen, und das macht einen so richtig wütend dieses Ziel. Das kann ich dir sagen. Aber das ist praktisch wirklich aus der aus der Traumaforschung, man pendelt so im Sinne, ich bin in der sehr starken Emotion. Dann zähle ich aber, das bedient eine andere Gehirnhälfte. Ja, ich bin im hier und jetzt, ich zähle eins, zwei, drei, wieviel Worte sind es. Jetzt schreibe ich noch mal und davon nur die Hälfte der Worte benutzen und und dann wie werde ich geerdet dadurch.

Claudia Scheidemann

Mhm.

Barbara Lehmann

Und die Wut, ich dann habe, ist praktisch so eine jetzt Jetzt-Wut, die Wut, die ich vorher hatte, das ist eine, die irgendwie eine andere Geschichte hat, oft, wenn sie so stark ist.

Claudia Scheidemann

Das ist so so wie so ein Kondensationsprozess. Also du, du kriegst die Essenz, destillierst du raus durch das, das finde ich total spannende Idee. Das hab ich noch nie gehört, dieses Worte zählen und aber das macht total Sinn, klar, Cool.

Barbara Lehmann

Genau.

Michaela Muschitz

Ich finde das auch gerade grandios, weil ich das so auch nicht kannte. Aber es ist natürlich eine eine, eine, eine spannende Idee. Und ich kenne ja in den Wechseljahren, ich habe ja Wutanfälle produziert, wo ich mir dann selber gedacht habe, oh mein Gott, wer ist denn das, was ist denn jetzt mit mir los? Also mir hat dann natürlich auch das Schreiben wahnsinnig geholfen, diese Wut irgendwie nicht an an meiner Umgebung auszulassen, sondern die einfach mal dem Papier zu übergeben, dass sie da mal geparkt ist. Aber auf die Idee, dann sozusagen die Worte zu zählen, um um mich da ja zu erden, wie du das richtig jetzt gerade gesagt hast, das ist ganz, ganz spannend. Die Claudia, genau deshalb machen wir diesen Podcast, weil wir zwei auch so viel lernen, oder?

Claudia Scheidemann

Das wollten wir doch gar nicht verraten. Ups. Wir wissen ja das, es ist ein irre breites Feld, aber es ist jetzt auch in den Gesprächen, die wir bis jetzt schon hatten, ist einfach so dieses nee, super tolle Idee, ja! Das ist immer weiter und weiter es ist ja, ich glaube, es ist endlos.

Barbara Lehmann

Ich freu mich auch schon, die Folgen zu hören von den anderen.

Michaela Muschitz

Ja, sehr spannend. Also so viel können wir ihr schon mal verraten.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Ja, aber liebe Barbara, was mir bei dir, du hast ja einen sehr weiten oder vielleicht auch gar nicht so weiten, aber einen ganz, ganz spannenden Weg. Ich mein, wie kommt man von der Landschaftsgärtnerin zu Pädagogin beziehungsweise auch zu Coach? Und mit dem, mit einem Schwerpunkt, nämlich der Theorie U, mit der du dich ja sehr intensiv beschäftigst. Willst du mal so kurz beschreiben, wie es zu diesem Werdegang gekommen ist?

Barbara Lehmann

Ah ja, schlicht Landschaftsgärtnerin bin ich geworden, weil ich nach dem Abitur keinen Bock mehr hatte auf irgendwie Studium oder irgendwie Lernen und so. Und ich mag die Natur. Und genau da bin ich Landschaftsgärtnerin geworden. Das war gut. Und der rote Faden, würde ich sagen, ist Gestalten. Mein roter Faden also als Landschaftsgärtnerin, da geht's wirklich darum, um Renaturierung von von Flächen. Also du, du gestaltest Flussläufe, du also zurück in die Natur, du machst Großbaumverpflanzungen, also du gestaltest Flächen sozusagen. Und, naja als Pädagogin und jetzt auch in Veränderungsprozessen, da geht es auch darum, zu zu gestalten.

Und zwar immer konstruktiv, immer aber in die Natur, also in in zu Zurückgeerdet zu dem, was wir sind und sein können.

Und ich glaub, das ist so mein roter Faden, auch bei mir selber würde ich sagen, also. Zunehmend mehr in den Jahren am Anfang nicht, aber zunehmend mehr in den Jahren würde ich, habe ich auch in mir meine Flächen gestaltet und das viel mit Schreiben. Sehr viel.

Claudia Scheidemann

Das ist auch ne schöne Metapher. Also dieses diese innere Landschaft renaturieren sozusagen Den Bachlauf wieder wild machen vielleicht. Ich krieg Ideen.

Barbara Lehmann

Ins Fließen kommen, ja.

Barbara Lehmann

Nicht. Nicht so also das ich finde in der Berufswelt, also das geht mir auch selbst oft so, funktionieren wir halt so, das ist für mich eher das Bild das begradigten Rains, der ja irgendwie der so ein Betonbett hat und so weiter und da geht es um Strömungsgeschwindigkeit und Effizienz und Blah und Blubb. Und da ist mir das Bild von der Renaturierung wichtig, ja.

Nicht in diesen vor- also vorgefertigten Betten sozusagen lebendig zu sein, sondern meine eigene Lebendigkeit zu finden und das hat, finde ich, viel auch mit Courage zu tun, also mit insofern, als dass die größte Courage für mich nicht von der Brücke springen oder Hubschrauber fliegen oder sowas ist, sondern die größte Courage ist für mich Wahrhaftigkeit.

Michaela Muschitz

Schönes Bild. Für mich ein ganz, ganz starkes Bild und auch dieses Bild der der Renaturierung finde ich gerade sehr, sehr berührend, weil ich ja auch so eine bin. Ich bin wahnsinnig gerne draußen in der Natur und jetzt, wo es wieder schön wird, ich muss raus, ja, also dieses Drinnen hält mich ja kaum etwas. Und ich, ich liebe es dann draußen zu schreiben, das macht, ja, ist ja noch mal sozusagen eine, eine, eine Veränderung, und dann auch die Vögel zwitschern zu hören, die Luft zu riechen, das ist ja noch mal eine ganz eine andere Qualität des Schreibens, als wenn ich im Büro sitze, im, im, im, im, in Räumen sie drinnen sitze, ich find, das hat ja noch mal eine ganz eine andere Energie, draußen zu schreiben. Schönes Bild.

Claudia Scheidemann

Bist du auch eine Draußen-Schreiberin Barbara? Weil ich bin es überhaupt nicht. Es geht nicht, also wirklich.

Barbara Lehmann

Ehrlich, ich schreibe am liebsten in Zügen.

Claudia Scheidemann

Oh. Da kann ich auch andocken.

Barbara Lehmann

Das ist für mich ein ganz wunderbarer Ort oder auch „Nicht-Ort“. Also das ist ja eigentlich, ich schreibe im Dazwischen. Also ich bin zwischen Darmstadt und Berlin unterwegs, als Beispiel im Zug und und die Landschaft, die wunderbare Frühlingslandschaft, wie du auch gerade sagst, irgendwie ist da draußen. Ich kann gerade nichts tun, weil ich bin ja noch nicht am Ziel, also das, was da mein Job ist oder so, das braucht noch ein bisschen, nämlich diese Reise und und ich und das, was aber zu Hause ist und was da noch war, am Schreibtisch liegt oder sonst mich beschäftigt ist auch nicht, weil da bin ich ja nicht mehr. ehr. Also ich bin dazwischen. Und das ist für mich der beste Ort zu schreiben. Auch der inspirierendste Ort zu schreiben. Ich mag auch wie Züge riechen und dieses Stimmengemurmel irgendwie, das hilft mir auch. Also so bei mir anzukommen. Es ist nicht ganz still, aber es geht mich auch nichts an.

Michaela Muschitz

Ganz, ganz spannend. Bei mir ist es wiederum umgekehrt, wenn ich in Zügen unterwegs bin, was ja bei mir auch regelmäßig vorkommt, dann habe ich Kopfhörer auf und ich habe eine App, die mir auf Vogelgezwitscher und Regen reinspielt, damit ich dieses Gemurmel nicht höre. Ich brauche offensichtlich diese Naturtöne. Weil dann kann ich sozusagen das Rundherum wunderbar ausblenden. Und ich schreibe auch gerne in Zügen, aber ich hab halt nicht immer so diese ganz langen Strecken, wo das... Aber draußen schreiben, herrlich, ich liebe das.

Claudia Scheidemann

Muss ich doch dauernd gucken und die Vogelstimmen und da raschelt doch was!

Michaela Muschitz

Ja. Aber ich finde das eine gute Geräuschkulisse zum Schreiben jetzt.

Claudia Scheidemann

Ja, das ist sowieso. Ich finde das extrem spannend mal zu fragen wo wo wo schreibst du am liebsten oder weil das hab ich auch schon gemerkt das Schreiben im Café anders ist als natürlich an meinem Arbeitsschreibtisch und wieder anders als am Zuhause-Schreibtisch und das macht echt was aus.

Barbara Lehmann

Ja.

Michaela Muschitz

Am Schreibtisch schreiben geht für mich ganz ganz selten. Also das ist für mich so stark mit administrativen Tätigkeiten der Schreibtisch, dass ich ganz selten bis nie am Schreibtisch schreibe. Also ich hab mir sogar ein eigenes Sofa hier ins Büro gestellt, weil wenn ich dann wirklich für mich schreiben oder auch Text produziere, die erste Fassung, dann mach ich das auf diesem Sofa. Meine Problematik ist, das ist immer eine Diskussion mit meiner Katze, die natürlich der Meinung ist, dieses Sofa gehört ihr und ich hab hier jetzt nichts zu suchen, aber wir gleiten vom Thema ab, aber ja total spannend wo Menschen gerne schreiben, vielleicht sollten wir dazu mal eine extra Folge machen.

Claudia Scheidemann

Ja, lass uns da mal eine Extra-Folge machen. Ja, ich glaube, das wäre sehr spannend.

Michaela Muschitz

Liebe Barbara, dein Schwerpunktthema ist die Theorie U. Wie bist du zu der gekommen und wie wendest du das an? Und das weiß ich, denn wir durften daran schon teilhaben, wie wendest du das, wie kombinierst du das mit dem Schreiben?

Barbara Lehmann

Wie bin ich dazu gekommen? Ach, ich hab systemische Ausbildung vorher gemacht, Organisationsentwicklung und Coaching und alles Mögliche und hab nie ein Zuhause gefunden. Also ich fand das alles richtig, ich fand es alles sehr nah wie ich die Welt sehe. Und trotzdem. Hat mich jetzt irgendwie immer so mit zum Schulterzucken hinterlassen. Ja, ist OK so.

Und dann bin ich der Theorie U begegnet, auch weil ich mich in der Zeit sehr viel mit Konflikten beschäftigt hab. Und da auch mich, wie soll ich sagen? – Noch als Lernende empfunden habe und. Und dann habe ich so einen Text gelesen, der mich dann an die School of Facilitating geführt hat, so weil die Text von denen war, von den Kolleginnen heute. Und hab da meine Ausbildung gemacht und ich finde in dieser Theorie U, dass da so ein archetypischer roter Faden Veränderung für Veränderung. Der ist so geerdet. Und nicht nicht so. Die Systemiker sind oft so abstrakt und so theoretisch und so verkopft und ich finde, sorry an alle Systemikerinnen und Systemiker.

Und die Theorie U finde ich, die hat, die klingt zwar so verkopft, das ist das Paradoxe irgendwie, aber hat sehr viel mit Emotionen zu tun, mit Loslassen zu tun, mit in die Fülle kommen zu tun und aus dieser Fülle heraus zu gucken, was was erscheinen will, was wachsen will, welcher Keimling aufgehen möchte und den irgendwie zu hegen und pflegen.

Also da waren viele Worte für mich ein Wortschatz drin, bis auf die Überschrift, nämlich Theorie U. Der das gehört irgendwie nicht dazu, aber der sonstige Wortschatz ist so geerdet und so mir so nah, dass ich mein Zuhause da drin gefunden hab. Und das das auf alles anwenden. Also ich meine, ich bin damit beruflich natürlich sehr viel unterwegs, aber auch für mich als Frau in dieser Welt, in der Gesellschaft. Kann man mit Theorie U denken und arbeiten und verstehen.

Claudia Scheidemann

Kannst du die kurz umreißen, was irgendwie genau da drin steckt? Die U Form also.

Barbara Lehmann

Genau, es ist, ist ein U genau. Stellt euch ein U vor und es geht im im Linken in der linken Ast, Arm vom U fängt so an, wenn ich mich jetzt mir klar werden will über ein Thema, da schreibe ich halt erst mal so wie mir der, die Nase gewachsen ist. Oder wie heißt das? Der Schnabel gewachsen ist? Also so wie es halt rauskommen will. Und, und es ist total wichtig, auch wenn ich das vielleicht vorher dir erzählt hab und noch jemand anders, das trotzdem nicht zu unterlassen, sondern es zu schreiben.

Und wenn ich das leer geschrieben hab, so wie es für mich jetzt erstmal aussieht und sich anfühlt und ist, dann versuche ich mich in eine andere Perspektive so reinzuversetzen. Also wie wie würde eine gute Fee darüber denken? Oder irgendein Drache oder mein Großvater? Egal. Also ein tatsächliche Figur oder eine erfundene Figur. Und dann, wenn ich beschrieben hab, wie das aus der Sicht aus Sicht, dann weitet sich was in mir. Das ist ja ne Perspektive mehr. So.

Und wenn sich in mir was weitet, also dann können Gefühle kommen. Also dann dann denke ich nicht nur Gefühle. Also im Downloading habe ich noch geschrieben, Hey das hat mich total wütend gemacht, aber jetzt spüre ich sie. So, und wenn ich sie spüre, wenn ich also auch dieses Wagnis eingehe, nicht nur ein Gefühl zu denken, sondern es auch zu fühlen, kann ich es auch loslassen.

Das ist der nächste Schritt im U und wenn ich es loslasse, dann das ist so ein bisschen, wie ich vorhin beschrieben habe, die dann entsteht ja so eine Leere. Also ich hab jetzt alles noch mal geschrieben, zum Beispiel ja, aber was es dazu zu schreiben gibt, ich hab eine Perspektive eingeholt, ich hab noch mal geschrieben was für Gefühle eigentlich gerade in mir sind. Was für ein Cocktail an Gefühlen vielleicht auch. Ich hab sie losgelassen.

Und dann ist so ein bisschen. Und wenn ich mich in diesem mit allem verbinde, was gut ist, also was ich, was ich an Kraft habe. Also die, das hilft mir jetzt die Leere zu halten sozusagen und nicht da drüber zu deckeln, mit irgendwas, mit Ablenkung oder so, sondern sie zu halten, dann kann das Neue kommen. Und das Neue zeigt sich oft leiser. Also das heißt, ich muss lauschen und lauschen kann man mit Stift gut.

Claudia Scheidemann

Und das wird dann wieder die der Aufwärtsast der Rechte vom U sein. OK also.

Barbara Lehmann

Das ist der aufwärts, als wo ich dann sag: Mensch, was erscheint da? Also, was kristallisiert sich heraus? Was, was möchte ausprobiert werden auch? Ja, und wo gehe ich, wo bin ich mutig und gehe auch ins Prototyping im Sinne von: Es muss nicht 120% sein, sondern ich versuch schon mit der Idee es einfach ins Tun zu kommen, so wie ihr jetzt so ganz wunderbar finde ich mit dem Podcast ins Tun kommt und im Tun, so unterstelle ich jetzt euch, wie ich euch kenne, auch praktisch immer wieder Schleifen macht. Ja das, das könnten wir noch und da wollen wir noch und hier und so. Nicht vorher das alles schon überlegt. Ja um safe zu machen und wenn ihr dann ganz safe seid, dann ist in 20 Jahren vergangen und und es gibt jemand anders hat den Podcast gemacht.

Claudia Scheidemann

Ja.

Barbara Lehmann

Also ihr macht Prototyping, also ein ganz tolles Beispiel dafür.

Michaela Muschitz

Voll ertappt, oder?

Claudia Scheidemann

Ich glaub sie hat recht, ja.

Michaela Muschitz

Ich find das. Mich faszinieren zwei Dinge. Auf der einen Seite ist es deine Sprache und ich mir das vorher schon aufgefallen. Du bist als, du bist nach wie vor so stark Landschaftsgärtnerin, weil dir ist es wichtig, dass es dich Dinge erden. Also du hast auch in der Sprache so viele Begriffe aus dem aus, aus, aus dem Garten. Nennen wir es jetzt einfach einmal so. Das ist das eine, was, weshalb ich dir so gerne zuhöre und das andere ist natürlich.

Und ja, so ist wirklich dieser Podcast ein Stück weit entstanden, wie du das jetzt hier beschrieben hast aus diesem OK, wir wissen, es gibt gewisse Dinge, die wollen wir so nicht mehr, die funktionieren für uns so auch nicht mehr und wir wagen das jetzt einfach einmal. Soll ich das jetzt? Ich verrate das jetzt einfach, aber ohne dass wir großartig viel Ahnung vom Thema Podcast hatten. Wir machen das jetzt einfach einmal. Wir probieren das aus, wir experimentieren damit, also Prototyping passt vollkommen auf uns, aber es ist gleichzeitig macht es auch so viel Spaß, weil wir uns genau das von Anfang an auch sozusagen zugestanden haben, ist: Das wird nicht perfekt, das muss es aber auch nicht werden, sondern wir experimentieren damit und lernen genau da da.

Barbara Lehmann

Ja, ich bin in der Freude. Das ist ein super Stichwort, also mit einer.

Michaela Muschitz

Alle Gespräche, die wir.

Barbara Lehmann

Ja, absolut.

Michaela Muschitz

Es macht uns einen Heidenspaß, nach jeder Aufnahme versichern wir uns gegenseitig, Gott, war das schön, ja, das macht so viel Spaß.

Und ich denke mal, das ist es aber auch, was wir uns vielleicht. Und jetzt bin ich bei diesem zubetonierten Flussbett, das du vorher angesprochen hast. Was für uns in dieser Businesswelt manchmal so selten einfach zugestehen Dinge einfach. Dinge einfach tun und während des Tuns lernen und schauen, wie können wir das noch adaptieren? Was was geht noch anders? Heißt nicht immer unbedingt besser, aber was geht noch anders, dass wir mit viel mehr. Wir machen es jetzt einfach einmal in das in die Sachen hineingehen, weil ich glaube, gerade das ist es, was vielleicht auch den Charme von Produkten, von Dienstleistungen oder von Angeboten einfach auch ausmacht, dass die halt nicht so geschliffen, perfekt bis ins letzte Detail durchgedacht sind, weil wir Menschen ja auch so nicht sind.



Barbara Lehmann

Ja, dieses „anders“ ist oft die Suche: Wo ist das Potenzial noch? Und das finde ich halt eine andere Suche als zu sagen, wie optimieren wir jetzt das Vergangene? Oder irgendwie so, ja. Sondern: Wo, Mensch, wir haben irgendein Gefühl, wir haben irgendein Gespür. Da war doch was, ja, und wir greifen da rein, sozusagen, und dann greift sie nämlich in die Zukunft. Und zieht die Zukunft an. Und das ist, auch das ist Theorie U.

Claudia Scheidemann

Cool. Ja, also was, was ich jetzt in unserem Prozess tatsächlich gemerkt habe, und ich bin definitiv eine „ch denke alles sehr genau durch, bevor ich was mache“- Person bis jetzt gewesen vielleicht, es ändert sich jetzt so langsam das. Ist das ist wesentlich effizienter ist, weil ich lerne ja nur das, was ich unmittelbar brauch. Und das find das ist zwar, das war letztens sowieso aus, Boah, ist ist ja viel besser eigentlich und ich es erleichtert total, ich weiß ich...

Barbara Lehmann

Erleichternd.

Claudia Scheidemann

...brauchs. Weil jetzt brauch ich es jetzt muss ich es auch lernen, aber es ist kein so auf Vorrat lernen und was könnten noch für Eventualitäten sein, also ist und man kommt durch mit der Nummer glaube ich.

Michaela Muschitz

Das werden uns unsere Hörerinnen dann schon sagen.

Weil du vorher das Wort Selbstoptimierung angesprochen hast. Ja, journaling ist ja auch durchaus. Und die Claudia und ich, wir haben sind so ein bisschen, ich will nicht sagen, allergisch gegen den Begriff, aber wir sind so auch ein bisschen, das wird so ein Stück weit auch abgewertet, ne Journaling, das machst du so n bisschen und dann tust du halt n so n bisschen Tagebuch schreiben und und darum kam ich jetzt drauf. In manchen Bereichen wird es ja auch so das Tool zur Selbstoptimierung- mach n Journal, reflektiere dich und damit wirst du noch besser. Wie siehst denn du das? Siehst du das Journaling oder das dieses persönliche Schreiben auch als Selbstoptimierungstool?

Barbara Lehmann

Nee, also ich hab ich hab neulich ein Buch gesucht, ein Geschenk für nen Freund und bin zufällig hab ich so „6 Minuten Dankbarkeit“ oder so was solche Bücher da mir mal angeguckt und da gibt es ja da steht ja auch Journale dann irgendwie drauf also das Wort trifft mir ja gerade überall. Und und hab ich richtig, also ich hab das angeguckt und dann hab ich gesagt, ich hab richtig einen Zorn gekriegt, irgendwie.

Ja so ich ich find also passt das Wort auch, find ich, einen heiligen Zorn. Weil ich finde für mich ist Schreiben Freiheit. Und nicht Knast. Und ich finde diese... Also wir brauchen auch beim Schreiben einen Rahmen, so. Aber Knast mein ich, ist irgendwie, ja. Ich muss diese drei Fragen beantworten und dann muss ich mir überlegen, was das Ziel für meine Woche oder für mein Tag

oder mein Monat und dann muss ich noch überlegen, was sind deine Träume und bin ich schon n Schritt weiter dir zu verwirklichen? Irgendwie so also das ist weder pures Funktionieren. Und und für mich ist Journaling das Gegenteil von Funktionieren. Es ist kommen lassen. Und nicht auf mir selbst aufoktroyieren. Den nächsten Stress, den wir haben da alle genug Stress. Also.

Ja, ich bin aus diesem Buchladen ohne ein Buch rausgegangen. Ohne so ein Journal mein ich rausgegangen. Genau. Ich fand dasnviel angenehmer, habe ich später gefunden. Das war ein Buch, ein 5- Jahres Buch. Und zwar jeder Tag hat also ein eine Seite und dann steht da 25, 26, 27, 28 und so weiter und du hast immer so eine Zeile frei, aber ohne Frage, das heißt du schreibst halt heute einen Gedanken auf und in einem Jahr ist blätterst du wieder diese Seite auf und liest halt was am 25. März vor einem Jahr deine Gedanken waren oder vor 4 Jahren deine Gedanke an diesem Tag, das fand ich viel schöner als so Selbstoptimierungsquark. Also ich meine, dass wir, dass wir wir uns an uns arbeiten, da wollen und uns entwickeln wollen. Das. Da, das ist mein Hauptantriebsmotor, da spricht gar nichts für mich dagegen. Aber halt nicht so funktional, finde ich.

Claudia Scheidemann

Ja, und da ist auch das Wort entwickeln. Also ich hab da mal auch eine auch in einer Ausbildung ein ein Bild gesehen, so ein Männlein, was ganz eingewickelt war in irgendwas verheddert und Dings und sich dann daraus zu entwickeln, also dieses wirklich aus dem Verheddern rauskommen und ich glaub also für mich ist das auch eher diese Richtung was persönliches schreiben angeht.

Michaela Muschitz

Ein schönes Bild, das Ent-wickeln. Mich irgendwo rauswurschteln ja. Gibt es für dich Bereiche wo du sagst, da ist für dich Schreiben, Themen wo du sagst da ist Schreiben für mich besonders hilfreich?

Barbara Lehmann

Na, auf jeden Fall wenn ich verwickelt bin. Auf jeden Fall. So weil das mich klärt. Aber schreiben ist für mich auch was Absichtsloses, also Fantasie, einfach die Fantasie zulassen. Ich hab vor einer Weile ein Buch entdeckt, das heißt, das Buch der Fragen. Und da stehen lauter Fragen von Kindern drin. Also zum Beispiel wie riechen Gedanken? Das sind finde ich super Prompts. Also ja, dass du praktisch dir so eine Frage raussuchst aus dem Buch, Buch. Und da einfach mal völlig unfunktional, also auch nicht im Sinne von ich muss mich heute entwickeln. Ich hab einfach Bock zu spielen ja, also so absichtsloses Spielen im Schreiben. Und da über einen Regenwurm, der hustet, was schreiben oder irgendwie sowas. Ja, also. Ich hab letzten Weihnachten ein Kinderbuch geschrieben für meine, für meine Enkelin, die Pflaumenpiratin und es hat mir so viel Freude gemacht. Ja, also. Das ist wunderbar gewesen. Allein der Schreibprozess an sich war war wunderbar. Und dann gibt es noch, finde ich, einen dritten Teil, der ist, wenn ich mich wirklich ausrichten will. Also wenn wenn ich spüre also nicht, weil es irgendwo in einem Journal steht, sondern weil ich spüre, dass ich irgendwie keine Ausrichtung gerade habe, was was will ich denn? Ich guck jetzt hier auch so durch die Gegend, also wo, wohin will ich eigentlich gar gerade und zwar meine ich damit nicht Ziel. Also ich meine nicht, ich will in einer Woche irgendwie geschafft haben, noch drei Seiten in meinem Artikel

geschrieben oder so, sondern ich meine damit mich wieder so an an Sinn und und Absicht für mein Thema. Also zum Beispiel was will ich mit dem Schreiben gerade? Ja, wohin will ich da eigentlich gerade? Und hat sich das vielleicht auch verändert? Also ich hatte vor drei, vier Jahren mir die Frage gestellt und da war es so Muträume schaffen durch Schreiben, weil ich es selber praktisch so erlebe und dann habe ich einige Experimente gestartet. Hier im Raum. Und jetzt merke ich, dass es was Anderes wird. Also dann ist Schreiben für mich eine Möglichkeit und es passiert nicht unbedingt an einem Tag oder in einer Stunde, aber immer wieder habe ich dann so ein paar Seiten, die dafür nur da sind, sozusagen. Ein bestimmter Teil in in meinem Journal. Wo ich immer, wenn du mir dazu was einfällt, unterwegs oder wenn ich denke, jetzt nehme ich mir mal wieder Zeit dafür, da weiter dran rumschreibe. So mich einfach auseinandersetze und hoffentlich irgendwann wieder zusammensetze und mit einer Intention - rausgehe also. Das würde ich sagen, sind so meine Gründe zu schreiben.

Claudia Scheidemann

Mhm, das ist auch das, was du gerade sagtest, dieses. Es muss gar nicht in einer Schreib-Session fertig sein, was auch immer das dann heißen soll, sondern: Nee, das darf Zeit haben, ich darf wieder und wieder mich mit derselben Frage schreibend beschäftigen.

Barbara Lehmann

Ja, vielleicht kann man manchmal auch ein Journal anlegen nur für ein Thema. Und nimmt es, das muss ja nicht das dickste sein, ja, also ich hab so Hefte irgendwie. Auch so kleinere Hefte. Ja wo ich denk ich merke das, das beschäftigt mich wirklich und dann nehme ich mir halt so ein A 6 Heft und das kann ich überall mit hinnehmen, auch draußen, wenn, ja wenn ich draußen, also mir fällt dazu irgendwas ein, dann schreibe ich halt einen Gedanken dazu auf.

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Eben hilft das finde ich, auch einen guten Tipp, weil das ist ja auch eine der großen Fragen im persönlichen Schreiben. Wie viele Journals soll man haben?

Barbara Lehmann

Ich habe einige.

Claudia Scheidemann

Trennt man privat beruflich, schreibt man in eins rein, gibt es Projekt Journals. Ich glaube auch darüber könnte man eine gesamte Folge glaube ich machen.

Barbara Lehmann

Ich glaube, das Wichtige ist, dass man das tut, was zu einem passt. Also ich hab zum Beispiel absichtlich, da werde ich sehr oft für belächelt. Echt? Hast du noch Papierkalender? Ich habe einen Papierkalender.

Claudia Scheidemann

Ich auch.

Michaela Muschitz.

Ich auch.

Barbara Lehmann

Und der hat auf der einen Seite hat er die dieses Datum, auf der anderen Seite, das sieht man jetzt nicht so, ist einfach eine leere Seite.

Claudia Scheidemann

Mhm, perfekt.

Barbara Lehmann

Ja, und dann kann ich praktisch da kommen bei mir oft so Learnings aus der Arbeit hin, Sachen nette Sachen, die ich gehört hab über mich und schreibe ich mir auf das noch mal lesen kann und so, dass der Ort zum für die Arbeit, sozusagen zum Schreiben.

Und dann gibt es Lyrik. Ein Journal habe ich, wo Lyrisches reinkommt, dann habe ich eben so ein A6 Heft, was mich gerade so beschäftigt Journal. Und dann habe ich noch ein Journal, wo alle Sachen reinkommen, wenn ich jetzt irgendwie einen Schreibworkshop als Teilnehmerin mache, oder, oder eben meine emotionale Entladung reinkommt. Und ich glaube, dass das so zu gucken, was welche Schreiborte, also damit meine ich nicht Café, Zug oder so, sondern Hefte. So ganz organisch irgendwie für mich das das Passende.

Claudia Scheidemann

Und ich glaub, das ist dann auch was funktioniert. Also ich hadere zwar auch immer wieder mit meinem Multi-Journal-Ansatz, aber ich glaube er bleibt, erstmal jedenfalls.

Barbara Lehmann

Genau. Genau, ja.

Michaela Muschitz

Wir haben jetzt schon viel über Schreibübungen gesprochen und wir haben auch schon viel über diverse Bücher gesprochen. Alle unsere Gäste bekommen 2 Fragen. Die eine Frage ist, was ist deine Lieblingsschreibübung?

Barbara Lehmann

Meine Lieblings-, im Moment meine Lieblings Schreibübung. Das ist übrigens auch ein Journal, was ich gerade speziell führe. Ich habe mir vorgenommen, jede Woche drei, ich sag jetzt mal Notate, passionierte Notate zu schreiben. Ist nicht von mir das Wort. Also es gibt eine, oder es gab eine Hofdame, Sei Shonagon, einer japanischen Kaiserin 1.000 nach Christus. Und die hat sich Adjektive genommen in ihrer Welt, 1.000 nach Christus am Hofe der Kaiserin zum Beispiel, was „vornehm“ sei.

Und hat Notate deswegen, hat 6 Zeilen was „vornehm“ sei da drunter geschrieben und es ist ein Wort manchmal oder ein Satz. Und die, obwohl sie in sich gar nicht so viel miteinander zu tun haben geben ein Klangbild zusammen. Und mein Projekt ist gerade zwei bis dreimal die Woche ein solches Notat zu schreiben über ein Adjektiv, was mir dieser Woche begegnet ist. Und mich neugierig gemacht hat. Und die kommen alle in ein Heft rein, was ich habe. Dann gucken wir mal mein Projekt nach 365 Tagen wie das so aussieht. Also von daher ist es gerade eine Lieblingsschreibeübung, jetzt gar nicht mal unbedingt, die ich den Leuten anbiete, sondern die ich mir selber, gerade mir gut tut und mir. Ich hole mir vielleicht so ein Stück Poesie an den Tagen zu mir.

Michaela Muschitz

Schön.

Claudia Scheidemann

Schön. Ja.

Michaela Muschitz

Und die zweite Frage, die wir allen unseren Gästen stellen, ist die Frage nach dem Lieblingsbuch. Oder auch, welches Buch dich nachhaltig geprägt hat. Beeindruckt hat, dir lange zu denken gegeben hat, wie auch immer du Lieblingsbuch jetzt definieren möchtest.

Barbara Lehmann

Also eindeutig Jim Knopf. Bis heute. Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer und zwar weil ich finde, also aus heutiger Sicht. Es geht da auch immer um Verwandlung. Also der ich weiß nicht wie gut ihr die Geschichte kennt, aber der Drache verwandelt sich. Ja, das sind das finde ich auch heute für meinen Beruf irgendwie gut. Der Drache will überwunden werden und weil er überwunden wurde, weil die zwei - Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer- in die Drachenstadt fahren und ihn bändigen sozusagen den Drachen, kann er sich verwandeln. Also es findet Verwandlung statt. Die Insel Lummerland ist zu klein und und wie durch ein Wunder und eine mutige Aufgabe sozusagen finden sie eine weitere Insel und können andocken und das Land wird größer.

Also ich gucke heute noch mal wirklich ganz, ganz anders auf diese eigentlich als Kind einfache Abenteuergeschichte. Die ich auch gerne vorlese, aber das ist für mich heute wirklich sehr, sehr berührend eigentlich, dass sie sehr viel mit dem Leben und mit ja, Leben zu tun hat sag ich jetzt mal. Ist ein einer Lieblingsbücher bis heute und ich denke da auch oft dran. Vor, vor drei Jahren hat sich meine Enkeltochter gewünscht, dass Lukas, der Lokomotivführer zu ihr zu Besuch zum Geburtstag auch kommt, und da hab ich mich als Lukas, der Lokomotivführer verkleidet. Und sie hat mich echt nicht erkannt, das war es hat mich so berührt, also sie hat nicht mich, Barbara erkannt, sondern sie hat Lukas den Lokomotivführer sehen können. Das fand ich. Es war sehr berührend irgendwie.

Claudia Scheidemann

Ja.

Barbara Lehmann

Also das ist auf jeden Fall so ein Buch. Aber ich wollte euch auch etwas erzählen und was mich vor kurzem beeindruckt hat. Es ist ein ganz kurzer Text, und der heißt „Der Walsturz“. Das Wort hat mich schon neugierig gemacht, fasziniert der Walsturz. Und da geht es darum, wie also platt gesagt, wie wie, wie ist der Sterbeprozess eines Wals, also ganz platt formuliert, formuliert. Aber das ist so ein Text, der ist so poetisch, obwohl er sehr, nicht obwohl, **und** vermittelt, sehr viele Fakten. Das hat mich wirklich sehr beeindruckt. Der Walsturz ist praktisch, wenn der Wal gestorben ist, sinkt er meistens oder sie in einer bestimmten Gegend, die sehr tief ist, auf den Grund. Es dauert erstmal eine Weile, bis, bis der Wal auf dem Grund ist. Und wenn er auf den Grund angekommen ist, ist nennt man das den „Walsturz“ und die Biologen. Da finde ich dann andere Disziplinen auch so faszinierend, was die für Worte verwenden, sagen es ist ein Phänomen wie über Wasser, wenn der Frühling kommt. Es ist so viel Veränderung, wenn ein Wal stirbt. So viel Transformation, so viel Leben wird ermöglicht durch diesen Tod für andere Lebewesen halt unten die dann den Wal praktisch fressen. Also die, die das Fleisch fressen und die Knochen und so weiter. Aber damit wird so viel Leben an an diesem Ort sozusagen geboren wie Frühling.

Claudia Scheidemann

Wow.

Barbara Lehmann

Auf der Erde sozusagen. Ja, und dieser Text, der hat mich so fasziniert, weil er wirklich hochpoetisch ist. Und gleichzeitig habe ich etwas gelernt über Wale und über Sterben und über Transformation. Also so es schwimmt, so die biologischen Fakten mit mit, so mit dem Leben und mit Vergänglichkeit und Transformation, das hat mich sehr, sehr beeindruckt. Müsst ihr auch mal einladen, finde ich. Michaela Fieser kann ich nur empfehlen, ist Nature Writer, nennt sie sich und ist, kombiniert eben biologisches oder ja, biologisches Wissen, Wissen über Orte sozusagen mit einer sehr lyrischen Art, die Welt zu beschreiben.

Michaela Muschitz

Ist auf alle Fälle notiert. Klingt total spannend und ja Claudia, ich glaub das werden wir auf alle Fälle um mal ins Auge fassen für die 2. Staffel. Wobei, wir haben ja schon gescherzt, wir haben schon so viele Ideen für weitere Gesprächspartner:innen, dass wir de facto uns für die nächsten 2 bis 3 Staffeln überhaupt keine Gedanken machen müssen, mit wem wir alle Gespräche führen wollen. Also ich glaube, da wir haben für lange Zeit ausgesorgt an, aber solche Empfehlungen sind super herzlich willkommen.

Claudia Scheidemann

Ja. Der Text klingt wirklich sehr, sehr reizvoll. Sich damit zu beschäftigen, Mhm.

Will ja auch wieder dieses Thema. Ne, ist ja auch angesprochen was was dein generelles Thema ist. Gestaltung, Veränderung, Transformation, es sind ja.

Barbara Lehmann

Ja, genau.

Claudia Scheidemann

Bei beiden Büchern ist es ja das das zentrale Thema.

Barbara Lehmann

Ja, und das ist also so schön, irgendwie seinen eigenen roten Faden, so wie soll ich sagen.

Barbara Lehmann

Der kommt so angeschwemmt, ja der, den muss ich nicht denkend ranziehen, sondern der kommt so angeschwemmt.

Claudia Scheidemann

Ja, aber das aber auch zulassen ne und da sind wir wieder bei diesem Widerstreit Selbstoptimierung. Ich finde meinen roten Faden und ich kämpfe darum ihn mir zu definieren und von der anderen Seite zu sagen, ich tue die Dinge, die mir am Herzen liegen, die mir wichtig sind, die einen Wert, eine Bedeutung haben, meinen Werten entsprechen, der kommt dann schon, der rote Faden, das ist kommt von der zum anderen Ende und klingt irgendwie leichter.

Barbara Lehmann

Genau. Ja, ich glaube, es hat was, was mir auch nicht immer leicht fällt, mit Vertrauen zu tun.

Claudia Scheidemann

Ja.

Barbara Lehmann

Und wenn ich auf Sicherheit bin eher dann so ausgerichtet bin und und angewiesen bin oder so. Dann dann begeben sich mich, ist meine Behauptung, eine Hypothese von mir eher in Richtung Selbstoptimierung, weil dann geht's da entlang. Da stehen dann 5 Schritte, die man machen muss. Ja, das ist ja auch so, dieses amerikanische in 8 Schritten zu irgendwas also das ist so strukturiert und sicher und safe und und dann wundere ich mich am Schluss, wenn ich entweder es nicht gemacht habe oder hab dann noch ein schlechtes Gewissen oder wenn es halt am Ende nichts bei rauskommt, also.

Claudia Scheidemann

Oder n Schritt vergessen hast.

Barbara Lehmann

Oh ja, ganz blöd genau.

Claudia Scheidemann

Aber auch da, es gibt es gibt für so alles einen Grund ne und es kann sein, dass es erst mal wichtig ist, auch diesen Halt durchaus zu haben. Also die Frage ist halt, wann kippt es sozusagen in einer einer ja ein nicht mehr erfüllbaren Zustand oder nicht mehr erfüllbares Ziel.



Barbara Lehmann

Ja, ja. Also ich finde das finde ich gut, dass du das sagst. Also ich wollte auch nichts gegen Menschen, die Sicherheit brauchen, sagen. Da müsste ich auch was gegen mich sagen, damit ja überhaupt nicht, sondern nur so, so für sich selber so zu merken, wo bin ich gerade eigentlich unterwegs? Und hilft mir das wirklich, ja? So also. Oder braucht jetzt diese Phase, die ich gerade habe, eher das Vertrauen das. Das mir schon. Das **es** schreiben wird, so so bezeichne ich das immer. Ja das ja es schreibt sich schon. Ja ich ich vertraue da drauf so und dann heißt es manchmal mit, mit das hatte ich vorhin schon mal gesagt, so mit Halten zu tun, also diesen Raum zu halten, wo ich eben jetzt noch nicht weiß, also weder das Alte stimmt noch. Noch ist das Neue schon da, also das, das muss man halten, im Vertrauen und auch Halten nicht nur im Vertrauen und dann kombiniert mit Mangel ja. So „Mir dummen Nuss fällt jetzt nichts ein!“ Das also bin ich im Mangel.

Sondern in in der Fülle. Also zu sagen, hier hab ich schon erlebt, ja, ich hab das schon erlebt, dass ich das halten konnte und das da ganz bezaubernde Dinge entstanden sind oder inspirierende Dinge entstanden.

Auch herausfordernde Dinge vielleicht, aber die mich weitergebracht haben in diesem Vertrauen.

So, dann kann ich praktisch leichter umschwenken. Man kann die Sicherheit so sagen, ja OK, jetzt entspanne ich mich mal wieder. Und, und, und. Sage Ah ja, hier war sie wieder, die, die die Sicherheit braucht und ich gehe zurück ins Vertrauen. Ich entscheide mich sozusagen, ich gehe, möchte zurück ins Vertrauen gehen.

Claudia Scheidemann

Genau. Und dann ist es eine Entscheidung und eben nicht, was einem passiert unreflektiert. Und das macht es, glaube ich wirklich den ganzen Unterschied.

Barbara Lehmann

Genau. Ja, ja. Also das finde ich ist super, weil da gehören ja auch Gefühle dazu. Also Angst gehört zu einem Bedürfnis nach Sicherheit. Und irgendeine Form von Sorge oder Angst. Ja. Und ich finde manchmal lassen wir die Gefühle halt auf dem Fahrersitz und ich finde, sie gehören auf den Beifahrersitz.

Also so und, und das ist manchmal leichter gesagt, jetzt gerade als getan, auch für mich. Aber dazu haben wir ja unseren Stift. Um uns wieder auf die andere Seite zu schreiben.

Michaela Muschitz

Ich glaube, es war die Deborah Ross in einem Seminar, das ich mal besucht habe. Die die, die gemeint hat. Es geht eben darum, sich selbst wieder Getting Back in the Driver Seat, also eben selbst wieder das Lenkrad oder das Ruder in die Hand zu nehmen und zu sagen, ich entscheide hier und ich sozusagen lass mich nicht von Umständen, von allem, was rund um mich herum passiert, gängeln oder in irgendeine Richtung drängen oder schieben, sondern ich entscheide mich in welche Richtung es geht und da passt natürlich ganz, ganz stark dieses Bild des Vertrauens, dass da eine Lösung kommt, ganz, ganz toll dazu und ich finde das auch so



spannend. Mir ist das jetzt gerade beim Zuhören gekommen, dass du sagst, es geht darum, diese Leere oder diesen, diesen, diese Phase auch der Ungewissheit zu halten.

Ich kenne aber ganz, ganz viele Menschen genau das nicht aushalten ja, dieses jetzt einfach einmal diese Unsicherheit, Ungewissheit zu ertragen nennen wir jetzt mal vielleicht das, sondern einfach zu sagen, OK, ich vertraue darauf, dass da was Neues kommt, dass da, dass das sich auch in für mich in eine gute Richtung entwickelt, das ist ja das, warum so viele Menschen mit Veränderung, also ich weiß nicht, wie es du erlebst, aber das so erlebst halt ich auch in meinen Coaching, dass ich mein, dass Menschen Veränderungen so ein Stück weit fürchten, weil sie ja nicht wissen, in welche Richtung eine Veränderung geht, wie es nachher wird, ob es für sie besser wird, oder.

Und das macht ja viele so unrund, wenn es um das Thema Veränderung geht, weil sie so ein bisschen reflexartig immer davon ausgehen, es wird schlechter werden. In ganz, ganz vielen Fällen ist es ja aber eine Veränderung zum Besseren, zum Guten und das eben auszuhalten, diese kurze Ungewissheit, in welche Richtung geht es? Das finde ich so ganz spannend, dass das vielen Menschen so. Ich nehme mich n ich davon nicht aus, aber auch mir hilft einfach darüber zu schreiben, zu sagen, was was ist es denn, was mich jetzt in dieser Phase des es ist noch nicht klar, in welche Richtung es geht, was mich da beschäftigt, was ich fürchte. Was ich aber vielleicht auch hoffe auch in diese diese Richtung zu gehen, das finde ich ganz, ganz spannend.

Barbara Lehmann

Ich glaube also wir sind es irgendwie - wie soll ich sagen?- gewohnt, in der Weise zu schreiben. Aber ich glaube, dass das für viele Leute, also du hast mich vorhin auch gefragt, wie ich Schreiben beruflich einsetze, und da merke ich immer wieder, dass Menschen so ungewohnt sind zu schreiben, mal, ich lass mal das Thema mit der Hand schreiben weg, ich lass mal das Thema in der Schule Aufsätze schreiben und diese Blockaden, das lass ich jetzt mal kurz beiseite, das ist an sich schon eine Nummer. Jeweils. Aber wirklich wahrhaftig, wie du das gerade beschrieben hast, Michaela ja wahrhaftig zu schreiben, also nicht eben so Fakten zu schreiben oder nett zu schreiben, oder: Ja, wir haben einen schönen Ausflug in die Pfalz gemacht oder blablabla so das ist so ein nett und Faktengemisch glaube ich zu schreiben, sondern so wahrhaftig zu schreiben wie wie mir ist oder wie wie es gerade ist. Ich glaube, das sind ganz viele Leute gar nicht gewohnt und es muss vielleicht auch ausprobiert werden so.

Also ich kann mich sogar selber dran erinnern, dass ich früher meine Bücher weggetan hab nach dem Schreiben, weil ich dachte, völlig unbegründet, aber ich dachte, das darf niemand sehen, was da drin ist. Ja so, das war so. Boah, dass ich da mal die Wahrheit drin meine Wahrheit drin steht, das war so krass, dass es unbedingt geschützt werden musste, ja.

[Mhm, Mhm.]

Und und heute bin ich entspannter mit meiner eigenen Wahrheit. Also nicht immer, aber aber sie liegen rum. Ja, und aber das ist auch so ein Zeichen dafür, wenn zum Beispiel Teilnehmer ihre ihre Blätter halt, wenn sie in die Pause gehen, in in ihren Rucksack oder ihre Tasche rein, reinstopfen dass ja niemand sieht, was da drauf steht, so, dann ist das erinnert mich das da dran, also dass man zum Schreiben auch und zur Wahrhaftigkeit hinführen muss. Und ich finde

auch, man muss manchmal da hinführen, das passiert dann auch, wenn sie dann losschreiben also erlebe ich häufiger, dass sie dann ins Dramatisieren gehen. Ja, also dann entdecken sie praktisch die Gefühlslandschaften in sich und und dann ist alles gleich n Drama. So, ich find das so n Spannungspool zwischen ja, Wahrhaftigkeit einerseits und Drama so und. Und irgendwie bewegen wir uns am besten weder bei dem einen noch bei dem anderen. So. Irgendwie, so ist des was was Fließendes aber. Oder Decken bleiben.

Claudia Scheidemann

Oder sich dessen eben auch da wieder bewusst zu werden. Dieser Reflexionsschritt, glaube ich, ist da ganz wichtig. Also ich hab jetzt auch letztsens ganz viele Gespräche geführt, wo mir Menschen gesagt haben, ja, ich hab ja mal geschrieben, aber dann ging es mir immer schlechter und das war alles so ganz düster und schlimm was ich geschrieben hab. Und ich glaube die sind dann in diese, in diese andere Richtung eben gekippt ohne eben nen Reflexionsschritt noch mal hinten dran oder ein „Was bedeutet das eigentlich?“ oder ist das und da sind wir aber auch wieder bei Wahrhaftigkeit, wie wahrhaftig ist das, was ich da schreibe? Und das find ich, ist tatsächlich eine der ganz, ganz schwierigen Fragen im persönlichen Schreiben. Was heißt denn wahrhaftig? Ist es so dramatisch oder doch nicht? Und wie ist meine Perspektive da drauf? Kann man auch wieder drüber schreiben, aber das finde ich tatsächlich nicht einfach zu beantworten.

Barbara Lehmann

Ja. Ja, das stimmt also. Eigentlich heißt es auch: Glaube nicht alles, was du schreibst. Also, und gleichzeitig sei wahrhaftig. Also es ist ein Widerspruch, irgendwie ja.

Claudia Scheidemann

Ja.

Barbara Lehmann

Ja, es ist wirklich, glaube ich, man. Man muss es. Ich glaube, man merkt, dass ich ins Drama gefallen bin, wenn ich in die. Also damit meine ich jetzt nicht „Dramaqueen“. Ja, das wäre jetzt meine Dramaqueen, das wäre jetzt wieder so Zeigefinger irgendwie mäßig, sondern eher. Ich, du hattest das gerade gesagt, ich, ich habe so ins Dunkle geschrieben. Ja, so und dann dann muss ich mir halt n Stopp setzen also und brauch ich entweder ne Struktur, dann bin ich wieder bei bei dann ist es doch gut 6 Minuten zu schreiben, zum Beispiel jetzt also ne ne Uhrzeit zu haben, um eben nicht in diese in diese Dunkelheit zu schreiben.

Oder ich oder ich muss die helle Seite auch schreiben, also entgegensetzen, also oder daneben setzen, nicht dagegen. Daneben setzen. So. Und damit mehr zu spielen irgendwie. Also dann finde ich ist es.. es gab mal so n Buchtitel, den ich, ich hab das Buch gar nicht gelesen, aber ich fand den Titel so schön. „Der Tanz zwischen Problem und Lösung“. Ja. Also der Tanz zwischen dem der dunklen Seite und der hellen Seite irgendwie, dass der sein darf, aber eben nicht nur. Also Wahrhaftigkeit wäre nicht nur das Helle zu schreiben, es wäre auch nicht wahrhaftig. Aber es ist genauso wenig wahrhaftig nur auf der dunklen Seite unterzugehen.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Definitiv. Ich glaub, wir brauchen einfach auch beides. Du, wenn du nur das Helle hast. Ja, das schätzt du dann ja auch irgendwann einmal gar nicht mehr, wenn nicht auch mal die Phasen kommen, wo es dir nicht so gut geht, wo was schief läuft, wo etwas nicht optimal ist. Also ich glaube, wir brauchen einfach beide Seiten, ja und? Die sind ja im Leben einfach auch da und das wäre ja absurd zu sagen, es ist Alles nur schlecht oder es ist Alles nur gut. Ja, und ich glaub das macht ja auch das Leben aus, diesen Spannungsbogen, wenn wir den jetzt mal so nennen wollen, dem Dunklen und dem Hellen hier die Balance zu finden, das gut auszutarieren und das macht vielleicht auch ein Stück weit den Charme des Schreibens aus, dass ich beides beides ausloten kann, um dann wiederum, und dann sind wir wieder bei der Entscheidung, in welche Richtung geht es denn heute, oder geht es jetzt im Moment, weil manchmal sind sie einfach auch Phasen,[Ja eben.] und nicht in der einen, in dem einen zu verharren, sondern rauszugehen und sich wieder auf die andere Richtung, sozusagen die auch zu sehen, wahrhaftig zu sehen.

Claudia Scheidemann

Na ja, und was du halt sagst, gerade auch dieses Ja, manchmal gibt es Phasen, da kann ich austarieren und dann gibt es aber auch Phasen, da ist nicht viel hell, da geht es nicht drum, dass das eine das andere aufwiegt. Sondern eben ja, es ist beides da und ich muss gucken, also was. Wie, wie, wie ist es auch für mich gut, darüber zu schreiben.

Barbara Lehmann

Ja, genau, genau. Wie ist es gut, also tut mir das wirklich gut? Und wie könnte es mir gut tun? Also Schreiben nicht sein zu lassen, sondern eben dann andere unterstützende Mittel zu finden, um wieder, wie du vorhin gesagt hast, auf den Fahrersitz zu kommen. Ja, ja. - Spannende Aufgabe. Nicht immer leicht.

Michaela Muschitz

Definitiv, ja. - Liebe Barbara, [Ja.] ich danke dir recht herzlich für dieses Gespräch, für deine wunderbaren Bilder, die du auch uns in den in die Köpfe gesetzt hast. Ich glaube, ich gehe jetzt in den Garten. Ich danke dir recht herzlich für das Gespräch und ja, wir sehen uns und hören uns auf alle Fälle wieder Dankeschön.

Barbara Lehmann

Ich freue mich auf eure anderen Gesprächspartnerinnen. Ich werde mir das auf jeden Fall anhören. Ich fand es sehr angenehm, ihr gestaltet es, den Rahmen sehr, sehr lebendig und und freundlich, vielen Dank dafür.

Michaela Muschitz/ Claudia Scheidemann

Dankeschön. Alles Gute. Gern.

Barbara Lehmann

Macht's gut.