

## Transkript S01/06 – Alles wird gut, Oida!

Gast: Eva Karel

Michaela Muschitz

Zu einer weiteren Folge unseres Podcasts „Tinte und Courage“ und ich freue mich sehr, dass wir heute Eva Karel, eine langjährige Wegbegleiterin, Freundin, verrückte, verrückte Nudel, wenn ich das so sagen darf. Yogalehrerin und seit kurzem dreifache Buchautorin, ihr neuestes Buch ist ganz frisch aus der Druckerpresse geschlüpft. Darüber werden wir natürlich nachher auch gleich noch sprechen. Herzlich Willkommen Eva.

Eva Karel

Danke. Hallo.

Michaela Muschitz

Wir starten in unserem Podcast mit bei allen mit der Frage, was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich heute oder ganz aktuell?

Eva Karel

Ich glaub, für mich bedeutet persönliches Schreiben die Möglichkeit, selbstbestimmt zu agieren in dieser diesen unglaublich überfüllten Zeiten, die wir erleben, also wo man so leicht sidegetrackt wird von sich selbst, weil man ständig nur auf Stimuli reagiert. Es geht, ja, man kann eigentlich nur dahin stolpern und für mich ist schreiben die Möglichkeit, dem Tempo Sand ins Getriebe zu streuen, um mi wieder selbst mehr beim Existieren zu bemerken. Also, um bei mir selbst mehr anzulangen. Um dann a wieder bewusstere Entscheidungen zu treffen, also mehr zu interagieren als zu reagieren. Also für mich ist es wirklich ganz, ganz viel sehr bedeutsam seit vielen Jahren. Würd, würd sogar dem persönlichen Schreiben in die Schuhe schieben, warum ich beruflich erfolgreich bin.

Michaela Muschitz

Mhm. Mhm.

Claudia Scheidemann

Erkläre mal ein bisschen mehr, weil, weil spannend.

Eva Karel

Weil mein Gefühl ist, also ich bin so mit ahm Hintern auf sieben Kirtagen immer so. Also ich habe immer so viele Ideen. Aber a Idee ist ja nu nix und ich hab das Gefühl Schreiben, dieses taktile, dieses haptisch, also ich schreib ja immer handschriftlich, bringt die Ideen auf die Welt. Also das Gefühl, wenn es dann einmal hingeschrieben hab, dann sind die Chancen, dass daraus auch etwas weiter gedeiht, eklatant höher, als wenn ich es nur so gedanklich streife und viele Gedanken entwickel ich dann auch erst am Papier, also die sind zuerst so ein diffuses. Sammelsurium und am und schreibend wird es gründlicher. Genau, also ich hab das Gefühl, schreiben ermöglicht mir Gründlichkeit und das ist für mich der maximale Genuss, weil ich so

ein schnelles Hirn hab und dann ist es so angenehm gemächlich und gründlich zu werden, zwischendurch.

Claudia Scheidemann

Interessiert es mich natürlich dieses, weil du sagtest, ganz, ganz viele Ideen, das kommt mir seltsam vertraut vor. Und was ist dann sozusagen der nächste Schritt? Weil ich schreib auch immer ganz, ganz viele Ideen auf und du sagtest ja, na ja, das führt dann bei dir zum beruflichen Erfolg, wo ist da der nächste Schritt?

Eva Karel

Also ich habe jetzt kein 5-Schritte-Plan [Schade!] wo ich wo ich Instagram tauglich sagen kann, folgt mir [Mist!] und alles wird super, weil ich sowieso dem Leben so nicht gegenüberstehe. Also ich habe das Gefühl, es ist alles ein improvisiertes Dahingewurschtel, das sehr erfreulich sein kann.

So, also ich habe wirklich das Gefühl dieses absolute Bekenntnis zur Imperfektion ist meine Basis für große Würfe, weil ich mich sonst nie trauen würde. I würd mir nie was trauen. Nie was trauen, weil ich immer maximales Imposter-Syndrom schieb und dann habe ich das Gefühl, um Gottes Willen, und jetzt wird auffliegen, dass ich mich wieder mit IQ von 80 durchs Bildungssystem geschleust hab und das ist alles Zufall. Aber jetzt schepperts.

Ja so, aber wenn ich mit diesem totalen Bekenntnis zur Imperfektion mir denke, ich schaue ja nur, aber das zieht mich wirklich, und da lass ich mal, dem, dem widmen ich mich mal schreibend ein bisschen dann und vor allem dieses Zurückgezogene das Schreiben auch hat. Also mir hilft es total, dass ich weiß, es darf nie irgendjemand sehen, außer i erlaubt des.

Ja, weil ich mir dann auch so ein Größenwahnsinn zugestehen kann. Ich kann mich noch so gut erinnern, dass ich, ich hab jetzt zum Schreiben angefangen, weil ich mit meiner Diplomarbeit gehadert habe vor 15 Jahren 16 Jahren und bin im im Writers' Studio gelandet. Das war für mich wirklich unglaublich augenöffnend, vor allem weil es so persönlich orientiert war und ich weiß nur wir haben dann, dann habe ich die Schreibtrainerinnenausbildung dort gemacht und da haben wir irgendwann so Wunschliste gemacht, so groß, groß Visionieren: „5 Wünsche für mein Schreiben“ und ich hätte es nie vorgelesen, weil mir gedacht hab, das ist so großkotzig.

Weil ich gesagt hab, eigentlich würd ich gern den Kurs halten. Eigentlich würd ich gern irgendwann an einer Uni unterrichten, eigentlich hätte ich gern, dass mein Diplomarbeit sogar publiziert wird und wer weiß, womöglich würd ich eventuell irgendwann sogar Bücher schreiben so. Und hätte nie irgendwas davon gehabt. Aber es war irgendwie so, wie ich mir gemerkt hab, so, das ist, wie wenn sowas lodert in mir. Allein diese Wünsche zu formulieren, macht mich froh.

Und das war schon mal viel und damals habe ich gerade ein Baby, mein erstes Baby gehabt und alles war eh totales Tohuwabohu. Aber es war irgendwie so, ich hab so dieses Ass im Ärmel, der Wunsch, diese Wünsche im Ärmel gehabt und das war so ziehend, also ja. Und dann? Letztlich ist alles passiert, was ich da hingeschrieben hab. Nur das Doktorat hab ich noch nicht gemacht.

Michaela Muschitz

Aber da bist du dran.

Eva Karel

Nein, ich mach grad nur ein Masterstudium und das schließ ich jetzt im Herbst ab und dann schauen wir mal.

Michaela Muschitz

OK.

Eva Karel

Machen mer Pause. Mhm, aber also, und ich will das überhaupt, mir ist so wichtig, das nicht angeberisch zu meinen. Also ich habe mir nicht gedacht, also ich würde gerne aus Statusgründen folgender Bonze werden. Sondern ich habe irgendwie so eine Schreibliebe gehabt und habe dann gemerkt, ich tue mir wirklich leicht mit Gruppen, ich kann wirklich gut Seminare halten, ist doch super. Schauen mer mal was, was wird? Na ja, ernsthaft, aber ist so. Ein anderer Antrieb als wenn ich mir denke: Bitte alle Augen auf mich gerichtet, weil.... Weiß ich nicht, ja, also ich glaube, was gern zu tun, macht so viel aus.

Michaela Muschitz

Ja. Mhm, absolut. - Du hast ja zwei bereits sehr erfolgreiche Bücher „Om, Oida“ und „Om, Oida 2“ Also für die nicht Wiener. Ja, müssen wir jetzt einmal Subtitles hier einfügen. Einen Untertitel willst du es vielleicht selber übersetzen.

Claudia Scheidemann

Bitte Untertitel, bitte.

Eva Karel

Ja. Gern also. „Om, Oida!“ hat ja nun kein Glossar. Das neueste Buch hat ein vierzehnseitiges Glossar weil so viel Austriaismen drinnen sind.

Eva Karel

Ich habe „Om, Oida“ eigentlich aus dem Grant, also eigentlich aus so einer bisschen, so einer Angefressenheit rausgeschrieben, weil ich Yoga so liebe. Zumindest diese Art, wie ich Yoga praktiziere und gleichzeitig so unfassbar viel Menschenunfreundliches passiert in dieser Wellnessindustrie, in diesen total verkommerzialisierten Setting, ja? Wo ich das Gefühl hab, da geht es dann wieder total viel um Körperunterwerfung und um Statusdemonstration und um Sexyness. Wo i mir gedacht hab OIDA! Des is so, so ablenkend von dieser zarten Zwiesprache, die das eigentlich sein kann, nicht muss.

Aber für mich ist es halt so und dann habe ich mir immer gedacht, ich schaue mal, ob ich schlüssig argumentieren kann, warum ich das darf. So also 5ich habe versucht mit so einem Sanctus zu schreiben, weil es mir natürlich auch sehr faul vorkommen ist die Art und Weise wie i da praktizier im Vergleich zu dem, was da Instagram-tauglich verwurstet wird. Und des ist sehr gegückt und ich habe mich zwar 4 Jahre lang sehr gefürchtet vorm Shitstorm, der mi dahinraffen wird, aber dann waren irgendwie alle recht glücklich. Also es ist sehr sehr spannend. Ich habe da auch so die Erfahrung gemacht. Wie herausfordernd es ist, persönlich gut zu publizieren und

auf der anderen Seite, wie sehr das die unter Anführungsstrichen richtige „Herde“ in meine Richtung lenkt.

Weil das einfach weil weil die Leute gleich mal wissen was ihnen blüht, also wenn sie mich lesen, dann hören die ja. OK, wie tut die Alte? Und dann entweder findet man das sympathisch oder kann damit nichts anfangen und mir ist es natürlich total recht, wenn Leute in meine Richtung kommen, die sowas wollen, dann kann ich einfach so frei von der Leber weg unterrichten.

Michaela Muschitz

Genau. Aber jetzt trotzdem noch die Erklärung. Was heißt das „Oida“? Das ist ein ganz wienerischer Begriff.

Eva Karel

Ja.

Michaela Muschitz

Im Grund genommen für „Alter“.

Eva Karel

Also für alles, für für also für Alter, für großes Erstaunen, für Zorn, für Überraschung, für als Betonung. Überall kannst du „Oida“ dranhängen und es es kann kontextabhängig passen, ja, deswegen find ich das total praktisch, also man kann dem so eine Vehemenz geben so. Und man kann es natürlich entthronen von also wenn ich jetzt sag das om hab, dann hab ich halt Null Hagiografisches mehr, wenn i noch a „Oida“ nachfetz, ja. dann merkt man schon, dass es eher sehr menschlich zugeht, ja.

Michaela Muschitz

Ja, sehr mit Augenzwinkern das Ganze. Ja, also du hast was ich so mitbekommen hab auch in in der Yoga Szene, dir ja damit auch durchaus einen Namen gemacht. Ich kann mich an entzückte anrufe erinnern von „Stell dir vor, ich gebe in diesem und jenen Yoga Magazin ein Interview!“ Was mich für dich wahnsinnig gefreut hat. Weil das so einfach dein Ansatz ist, dieses Dinge, ich will gar nicht sagen, entzaubern, sondern sie nicht so ernst zu nehmen, gleichzeitig zu hinterfragen, ja und zu vermenschlichen.

Eva Karel

Mir geht es, ich will es ganz fundiert tun, aber ich will immer das Menschliche und menschliche ist hatschert und zyklisch und improvisiert, also imperfekt.

Und, und das macht so viele Türen auf für Leute um mal auszuprobieren, ja.

Claudia Scheidemann

Und ich muss sagen, also ich bin gerade ganz fürchterlich begeistert und frag mich, wo kann ich so n Yoga Kurs machen, weil da ist wirklich was. Ich hab Yoga probiert weil man macht ja Yoga. Und fand es nicht in Ordnung. Also es war...

Eva Karel

Ganz genau.

Claudia Scheidemann

Ich war nie beweglich genug, sowieso nicht schlank genug und irgendwie, nee, so diese Studioatmosphäre fand ich irgendwie immer blöd.

Eva Karel

Und ich unterrichte ...

Claudia Scheidemann

Alles drumrum noch ne, aber das klingt jetzt und dieses Zwiesprache mit mir selber da Zwiesprache mit meinem Körper halten, das klingt jetzt aber wieder: Ach, das ist Yoga!

Eva Karel

Ja, und dass die, dass Humor und Herzlichkeit bedeutend besser funktionieren als Drill und Disziplin. Das funktioniert besser. Das ist nicht faul, das funktioniert besser. Ja, also das ist ja genau und ich unterrichte hybride Yogakurse, also das heißt, man kann, ich hab ganz viele aus Deutschland, die sich dazuschalten online.

Claudia Scheidemann

Das ist sehr gut zu wissen.

Eva Karel

Gebt meine Infos in die Shownotes!

Claudia Scheidemann

Werden wir tun.

Michaela Muschitz

Das auf alle Fälle. Jetzt haben wir über deine bisherigen Bücher, die wo es ganz, ganz viel eben um Yoga geht, ich durfte ja das zweite Buch in seiner noch, nicht mehr ganz Rohfassung, aber doch Rohfassung lesen und war sehr angetan. Und ja, da hab ich mir schon gedacht, OK, sie röhrt kräftig um die liebe Eva. Jetzt ist gerade dein neuestes Buch rausgekommen. Willst du uns darüber was erzählen, wie es dazu gekommen ist und warum, das jetzt geht in eine ganz, eine andere Richtung oder auch nicht.

Eva Karel

Oder auch nicht! Also es es richtet sich nicht primär an die Yoga-Community, das ist glaube ich der große Unterschied, das hat es a herausfordernder gemacht das zu schreiben, weil ich nicht so ein konkretes Bild an Gegenüber vor mir gehabt habe. Es heißt „Alles wird gut, Oida! Nicht deppert werden in wilden Zeiten.“ Und es ist ein Antiresignationsbuch, das ich aus Notwehr geschrieben hab. Ja, also ganz praktisch, weil ich gemerkt hab.

Mi lässt, mich berührt der Zeitgeist natürlich auch immens. Ja, also ich bin ja nicht immun gegen die Zeitverdichtung, die wir durch Digitalisierung und Co. erleben, ich bin ja nicht immun gegen die multiplen Krisen, denen wir gegenüberstehen, ich bin zweifach alleinerziehende Mutter und selbstständig, das ist ja alles kein Lärcherl ja, also das ist ja, ich fühle mich manchmal wie so eine Feuermauer, die alles die, die da. Wo ganz... bei der ganz viel Fäden zusammenlaufen.

Und ich hab dann gemerkt: So, Corona haben wir irgendwie noch ganz gut geschafft, aber so gegen Ende der Lockdowns war ich dann irgendwann mürbe. Also mir ist es psychisch einfach nicht mehr gut gegangen, weil ich das Gefühl gekriegt hab, ich stemm mich mit aller Kraft dagegen, aber eigentlich kippel i da schon ganz schön über dem Schlund mit, mit meinen Kapazitäten und dann hab ich mal überlegt. Ich würd so gern mir wieder meine meine Zuversicht erschreiben und hab ... dann bin eher im Dunklen getappt wie ich da tun kann und dann hat der Zufall das für mich gelöst.

Weil ich, also ich unterrichte seit 12 Jahren, 13 Jahren an der Uni Wien Schreibwerkstätten für Masterthesen und hab mir dort ein sehr den Ruf irgendwie eingehandelt, dass ich ein sehr, sehr lustiges, unorthodoxes Geschöpf bin und dass das so hilft, weil ich einfach diesen schreibblockierten Studis oft so, so, ich kann die aus der Blockade so raussetzen, wann ich sie halt so ein bisschen am Schauferl hab, statt ihnen nur mit Technik zu kommen und so einfach wie das Gefühl gehabt, Humor und Zuversicht und Strategie da geht, da geht einiges.

Und dann bin ich angefragt worden, gemeinsam mit der Evi Hermanni-Freisleben mit unserer Kollegin. Einen Artikel für einen Sammelband zu schreiben. Der Sammelband heißt „Neue Perspektiven auf Schreibberatung“ und wir wurden für die Humor Passagen lukriert. Also wie kann man den Humor in der Schreibberatung nützen und ich hab mir gedacht, super, da fetz ich euch super ein fettes anekdotenbasiertes Kapitel raus und die haben dann gesagt: Na, na, sicher nicht, also wenn dann muss das jetzt wissenschaftlich fundiert sein. Und das war dann die Riesenherausforderung, weil i mir gedacht hab, ich hab mir das ziemlich aus den Fingern gesaugt bisher.

Ja, also ich hab da eigentlich war es wirklich so sehr improvisiert. Hat funktioniert, aber hatte keine, keine argumentative Basis eigentlich. Und dann habe ich mich sehr missmutig auf die Suche nach Literatur gemacht und dann habe ich sehr bald ist mir die Kinnlade auf die auf den auf die Tischplatte gedonnert vor Begeisterung, weil ich, weil ich überall auf Viktor Frankl gestoßen bin, der mit der ja Psychotherapie, Psychologe, Neurologe, Psychotherapeut war. Auschwitz Überlebender. Der eine, eine Schule der Psychotherapie begründet hat, die lebensbejahend und tatkräftig ist, wie ich es noch nie erlebt habe.

Also ich bin total in diesen Selbsterfahrungskreisen irgendwie, das ist so mein Bubble, aber dieses Hey, man kann, man kann Unglaubliches aus sich selbst rausholen und egal wie die Umstände kann man antworten, und Humor ist die Kernkompetenz dabei und eben nicht Verbissenheit, ned. Da ist er bei mir offenste Türen eingelaufen, ja, und ich hab halt Berge an Literatur dann aus der Bibliothek heimgeschleppt und hab dieses Kapitel mit der Evi gemeinsam geschrieben und dann war das das Sprungbrett ins ganze Buch. Weil ich gemerkt hab, das verändert tatsächlich meine innere Haltung von vorn bis hinten. Auf einmal gehen da so Türen auf, da Möglichkeitsräume auf die i für mich nicht in Petto hatte, ja.

Also wie man so aus dieser Problemtrance rausfindet und das nichts mit naiven Zweckoptimismus zu tun hat, sondern einfach so gegen die Ohnmacht und hin zu Tatendrang in dem Radius, der mir eben zur Verfügung steht, und dass das so eine total reziproke Sache ist. Also wo ich dann mich nicht total verausgab, sondern wo durch das sinnstiftende Tun mir wieder so viel Kraft zufließt und ich mir gedacht habe, na OK, Oida her damit, ja.

Und dabei zu sehen, welche Brücken kann ich schlagen, dann auch zu Embodiment, also zu Achtsamkeit. körperliche Achtsamkeitspraxis, nicht notgedrungen Yoga, aber auch. wo i dann auch ganz viel so über meine täglichen Hundespaziergänge geschrieben hab. Michi, du wirst da sehr viel Verbindung dazu haben. Also ich hab das Gefühl für mich sind die Hundespaziergänge fast noch wichtiger als die Yoga-Praxis. Ja, weil i dieses Gefühl hab, dieses dieses dahin trotten, meine Gedanken spazieren tragen, meinen Körper in Bewegung setzen, unglaublich nützlich dieses völlige Wegeisen, Loseisen vom Bildschirm und wirklich wieder in in an der Welt teilnehmen statt vorm Kastl sitzen, als wären wir keine leiblichen Wesen. Ja.

Genau, und dann hab ich halt so Großkapitel zu Themen die mich persönlich beschäftigen und die mir tatsächlich dienen am Weg dorthin, diese faktenbasierte Zuversicht immer wieder zu stifteten, habe dann geschrieben und dann genau haben wir einerseits so Kapitel über innere Haltung, das heißt „Bussi, baba Problemtrance“. Dann gibt es, das heißt „Mehr Herumköpern als Hirnen“. Eins „Schneisen fräsen“. Wo es so um dieses zwischenzeitliche Auslassen vom Überfluss geht. Ja, weil i das Gefühl hab, so vieles ist Erleichterung und ned Verzicht. Nicht Askese, sondern a notgedrungenes Weglassen, um Klarheit wiederzufinden. Und das kann wirklich vom Essen übers übers Handy fasten zu allem gehen, genau also weglassen zwischendurch, um sich zu klären und dann ein großes Schreibkapitel zum Schluss, weil schreiben halt eins meiner Steckenpferde ist. Und ich hab es so beschrieben, dass es Schreiben ist, bei dem man wirklich nichts können muss, sondern wo es um Zwiesprache mit sich selbst geht, um um ein ...

Michaela Muschitz

Mhm, schön.

Eva Karel

...authentisches Leben zu führen.

Michaela Muschitz

Das klingt ja nach einer absoluten Leseempfehlung, glaube ich.

Eva Karel

Ja, warst du wie ich mich fürcht, wenn das jetzt rauskommt? Das ist ja schon wieder so arg.

Claudia Scheidemann

Es ist rausgekommen. Ich bin jetzt schon neugierig, weil also was du eben sagtest, diese Sache mit ah, ich habe es aus Notwehr geschrieben, weil es gab gar nichts in der Richtung, das ist ja immer das spannendste, ne, immer das Buch, was einem selber fehlt, man muss es dann irgendwie schreiben. Und diese dieser Notwehrgedanke, das ist das finde ich, sehr schön, dass daraus hier was werden kann und was Großartiges.

Eva Karel

Ja, und dass... Ja, dass es ist die Notwehr ist und net die Erleuchtung der Standpunkt ist. So wie man denkt. Hoffentlich werde ich am Schreibweg gescheiter werden. Schauen wir mal. Ich fange mal an.

Claudia Scheidemann

Ich fange an, ja, also ich kann sonst so ein bisschen andocken, nicht in Buchformat, aber ich habe auch irgendwie ein. Also ich habe dieses Kopfstand-Journaling entwickelt, was so diesen provokativen Ansatz im Journaling benutzt, und das ist genau das, dieses diesen Humor reinbringen in in die Schreibpraxis. Und ganz oft gerade so im Selbsterfahrungsbereich ist, ist dann manchmal alles schon sehr schwer und bedeutungsschwanger. Und dann bitte Selbstfürsorge, aber ernsthaft, ja, das war auch so ein bisschen.

Eva Karel

Ja. Zum Scheiße , tschuldigung, teilweise die Lupe auf Details hält und den und das ganze Rundherum nicht mehr sieht ja und sie total fest schreibt in dieser selektiven Wahrnehmung des Problems und oftmals ist einfach dieses Auslassen und dann wieder irgendwann zurückkehren die Lösung. Paradoxe Intention und paradoxe Intervention wie der, wie der Frankl gesagt hat, oder wie Vertreter des provokativen provokativen Stils zum Beispiel sagen. Die sagen da so: Eine gut platzierte Frechheit ist manchmal ideal im Beratungssetting um die Leute aus ihrem Fahrwasser zu schleudern und ich mir denk ich bin wirklich für Freundlichkeit. Aber das ist mir sehr sympathisch.

Claudia Scheidemann

Ich hab ja tatsächlich ne ne Ausbildung im provokativen Ansatz als Coach gemacht und hab da halt die Elemente genommen und hab gesagt, Moment, das muss doch irgendwie im Journaling auch gehen, das muss doch irgendwie im Schreiben auch gehen. Und das ist also ich bau das immer noch aus gerade und es ist aber was, was mir selber unglaublich viel Spaß macht, weil es genau dieses ist ja jetzt Mut mir doch auch mal was zu. Ich halt das schon aus. Das ist OK.

Eva Karel

Das ist genau der Punkt, weil wenn ich zu sehr zu wenn mein Drama die ganze Zeit ernst nimmt, meinem Drama immer die Bühne gibt, dann heißt es auch, man traut mir nicht zu, drüber hinwegzukommen. Also ich hab echt das Gefühl so Zuversicht zu stiften, heißt a zu glauben, dass man sich dorthin entwickeln kann.

Claudia Scheidemann

Krieg ich grad Gänsehaut. Genau das isses.

Eva Karel

Ja, genau das ist es und ich finde das gerade. Ich habe 2 pubertierende Söhne, das ist uöträ-wichtig. I hab mir gedacht, wie soll ich mich trauen, trauen die auf die Welt loszulassen, das ist wie freihändig fahren so. OK so, und ich habe das Gefühl, ich muss Ihnen zutrauen, dass es zwischendurch hinunter und dann helfen wir eh zusammen. Aber das das das sie schon dahin wachsen werden, ja.

Michaela Muschitz

Aber das ist ja auch genau ein Stück weit das Gegenteil von dem, was halt viele machen, dieses Überbehütete auf der einen Seite sich selber zu ernst nehmen und die eigenen Probleme zu ernst nehmen. Und bin ja selber nicht Mutter, aber ich beobachte das in der Hundeszene sehr wohl. Ich hab jetzt erst vor Kurzem einen Beitrag von jemandem gehört, die meinten, es gibt mittlerweile nicht nur Helikopter Eltern, sondern es gibt auch Helikopter Hundebesitzer und ich denk mir: oh ja, also dieses Überbehütete einfach mal den Dingen auch den Lauf zu lassen, ja, und und und jetzt nicht sofort wieder korrigierend einzugreifen, sondern auch so wie du auch ein Stück weit an dieses Buchprojekt herangegangen bist, dieses und wie wir an diesen Podcast übrigens auch herangegangen sind mit dieser absolut unperfekten, wir haben keine Ahnung, wie die Produktion eines Podcasts funktioniert, aber wir machen das jetzt einfach einmal.

Eva Karel

Ja. Schauen wir mal, dann sehen wir schon.

Michaela Muschitz

Und ich denke mal, wenn wir das, wenn man das so ein Stück weit als Lebenshaltung sich aneignet. Dann wird es auch ein Stück weit leichter.

Eva Karel

Und wir können ganz genau und wir können uns viel eher Dinge trauen. Weil, also ich hab das Gefühl, ich muss einfach diese, man muss emotionale Ambiguität aushalten, die Welt ist zack. Und Mensch sein ist unkomfortabel und ich finde das so angenehm es einfach als gegeben anzunehmen und zu sagen, so ist es. Ist nicht mein Fehler oder ich bin nicht nicht wie zu wenig idealtypisch behandelt worden, weil sonst würde i ja ständig glückselig über irgendwelche Blumenwiesen fetzen.

Nein, Mensch sein ist so und es macht mich viel robuster zu sagen, so ist es und dann zwischendurch wird ungutste Sachen passieren und und Menschen sind tatsächlich also ich glaub wir sind dafür zu gemacht mit mit Widrigkeiten umzugehen und zu improvisieren und tüfteln und zu wachsen. Es gibt nicht nur posttraumatische Belastungsstörung, es gibt posttraumatisches Wachstum.

Oida, das stimmt einfach. Wir brauchen nicht nur behütet werden, ich möchte gerne robust da draußen sein, ich möchte gerne Sachen probieren, so wie ihr habt jetzt einfach mal probiert, wie es ist, ein Podcast zu machen, es kann sein, dass es nicht funktionieren wird oder dass er wieder aufhörst. Na und? Kann sein, dass es super wird, was weiß ich, ich habe schon so viel Schnapsideen Projekte begonnen, wo ich gar nicht gewusst habe wo die hinführen werden, ja. Mei Orakel zum Beispiel. Ich hab irgendwann vor Jahren mit meinen die damaligen Atelierkolleginnen chinesisches Essen bestellt und dann waren wir irgendwann bei den Glückskeksen und i les halt die Glückskekssprüche und dann dachte i Oida, dass man so einen Blödsinn da schreiben muss. Man könnte sie so lustige Sachen einfallen lassen. Na ja, und schon war es vorbei, dann hat es aber nur mehr lustige Sprüche eingefallen, so ebenso motivierende, anfeuernde, aber auch selbstkritische. Und die habe ich dann einfach ans Atelierfenster draußen geklebt, weil das eben straßenseitig war.

Und dann hat des so seinen Lauf genommen, weil immer Passanten vorbeigegangen sind und sie entweder total abgehaut haben oder so gerührt geseufzt haben und ich hab meinen Schreibtisch dahinter gehabt und hab das war so ein totales Inspirations Ping Pong. Ich mein das Fenster aufgemacht und hab so geratscht und ich hab dann einfach mehr Ideen gehabt aufgrund der Interaktionen. Ja und ein paar Jahre später bin ich zur Helden des Bezirks gewählt worden wegen einem, wegen einem Orakel und des ist so also lustig.

Claudia Scheidemann

Aber ich find das gerade als auch vorhin, als du sagtest, nee, nee, ich hab kein 5 Schritt Programm, also ich trau denen inzwischen auch überhaupt gar nicht mehr, die funktionieren also irgendwie krieg ich die nie hin und irgendwie scheint mein Leben da irgendwie nicht dazu zu passen zu diesen Schritten. Aber gerade was du sagtest, dieses Ja, man fängt mal an ohne schon die große Vision zu haben oder was soll denn da jetzt draus werden, einfach weil es einem Spaß macht dieses „Der Freude folgen“. Ein Konzept, dem ich mich annähre, weil ich es inzwischen großartig finde und das ist gar nicht so einfach, weil so viel von außen kommt. Was das Gegenteil behauptet. Du hast, nimm das 5 Schritte Programm, nimm die Disziplin und die Regelmäßigkeit und Konsistenz und die kommt ja ich mache es ja wenn ich es gerne mache, kommt Konsistenz von alleine, also das ist ja das Verrückte.

Eva Karel

Ja, und ich glaube, man muss, wir müssen so ein bisschen uns darauf einlassen, dass wir bereit sind, uns zu blamieren zwischendurch oder also so eben unfertig zu beginnen, ohne Fallnetz. Aber denk ja, ich probiere es ja nur oder ich hab dann einfach so diese Pitcrew rundherum rundherum diese diesen illustren Kreis zum Beispiel an Testlesenden. Wo ich dann sag, nur bitte ganz vorsichtig, ich bin total unsicher, könntest mir mal nur Feedback darauf geben und dann kriege ich Feedback und dann passiert tatsächlich unglaublich vieles an meinen Texten noa.

Also es ist wirklich dieses schrittweise Verfertigen, bis die Ideen, bis ich mir dann ach so meine ich das ja. So, so passt es jetzt. Aber das ist Handwerk und und und Brüten und mit Liebesmüh immer wieder zurückkehren und aber ich gehe ja gar nicht davon aus, dass mein erster Entwurf, groß, das druckreif sein sollte, sondern das ist ja eine Materialsuppe, in der ich dann weiter röhren kann, ja. Ich glaub und und auch das, also das Gefühl ist so ein Kontrapunkt zu diesen schnellen Zeiten oder wo man das Gefühl hat, so es soll, man sollte ganz Content, zack, zack, ja und ich habe das Gefühl, ich glaube wenn ich glaube. Ich tue gut daran, mioch diesen, diesen Brütprozessen ausgiebig zu widmen. Mir tut so gut Projekte, also das letzte Buch habe ich jetzt zweieinhalb Jahre lang geschrieben und mich da wirklich rein zu vertiefen und dem meine Aufmerksamkeit zu schenken, ganz viele Dinge nicht zu machen, weil ich das mach grad.

Und es macht mich aber so zufrieden. Diese das investiert zu haben, macht mich froh. Ja, ich wollte mich nicht ausrasten ich wollte das machen und das habe ich jetzt. Und ich glaub dieses sich einzusetzen nicht aus sich nicht sich nicht sich auszuhöhlen und sich total zu verausgaben aber wirklich das Herz an was zu hängen, tut uns selber gut.

Michaela Muschitz

Ohne dass es sofort auch Profit abwerfen soll. Ich bin von einer Person nämlich gefragt worden, also Wahnsinn und tolle Idee, der Podcast. Aber bringt das was? Ich mein, hast du davon Einnahmen und ich konnte nur schallend lachen natürlich. Nein, natürlich nicht. Sind in der glücklichen Lage, dass wir einen Sponsor haben, der uns einen kleinen Betrag gezahlt hat oder einen, mit dem wir gut Ausgaben, die wir jetzt einmal für diese erste Staffel hatten. Dass das damit abgedeckt ist, dafür sind wir wahnsinnig dankbar.

Aber wir verdienen daran nichts, aber deshalb, ganz ehrlich, machen wir das auch nicht und dieses und ich komme aus dem Marketing und im Marketing ist es ja immer dieses Nutzen, Nutzen, Nutzen und immer gleich dieses darauf schielen, das was ich da tue zahlt mir das auf meine Miete ein, ich meine ja, die muss gezahlt werden, gar keine Frage, aber ich ich, das kann doch nicht das einzige Kriterium sein, nachdem ich entscheide, ob ich etwas tue oder ob ich etwas lasse.

Eva Karel

Ich glaube, es wird unserm Menschsein nicht gerecht. Das ist ein viel zu rationalistisches, mechanistisches Weltbild, das dem zugrunde liegt, ja, als sollte man nur was tun, wann es dafür sofort Moneten gibt. Aber so funktionieren wir als Wesen nicht, wir tun Dinge gern, wir haben ja auch Talente und Sehnsüchte und Passionen, und wo es einfach ich spiele zum Beispiel total gerne Ukulele, ja. Zahlt mir wer was? Na, i spiel deswegen net. Des ist doch absurd. Ich möchte Dinge gern tun und auch sowas wie wie dieses Gespräch, das ist ja inspirations Ping Pong, was wir betreiben.

Claudia Scheidemann

Absolut ja. Na ja, weil ich glaub das ist auch dieses grad, wenn es im Bereich Dinge gerade im Schreiben also schreibst du jetzt ein Buch, nee, ich schreib jetzt den Text erst mal für mich, Buch schreiben ist toll, klar wenn man das fertig gekriegt hat, ah das ist total aufregend, tolles Projekt. Aber es ist ja nicht notwendigerweise die aller allererste Motivation. Wird das ein Buch, was ich verkaufen kann, sondern ist das ein Thema was mich interessiert oder auch gerade das persönliche Schreiben, da geht es ja nicht drum nen Text zu produzieren. Und man würde ja auch was weiß ich, ein Tennisspieler dann nicht fragen. Wann trittst du bei Wimbledon an? Aber wenn man sagt, man schreibt oder man malt oder man macht so Musik, hab ich da schon was in den Charts gehört? Nee, es macht mir Spaß, ist das auch OK? Also ich glaub aber das ist gar nicht. Also gerade so im kreativen Bereich glaube ich ist es nicht zu unterschätzen, dass man es auch einfach aus Freude macht und eben nicht in erster Linie...

Eva Karel

Ich glaube, es ist ganz wichtig ist, dass man Dinge einfach nur gern tun kann. Man braucht auch in seinen Hobbys nicht gut sein. Es ist sogar gefährlich, glaube ich, alles zu verkommerzialisieren, nur weil man es gern tut. Also.

Eva Karel

Ich hader damit immer wieder mal, weil ich habe wirklich nur Leidenschaften zu meinen Berufen gemacht. I unterricht Yoga, i unterricht Schreiben und ich mal, ja. Und manchmal bin ich fertig und hab nix zu geben. Ja und ich muss total aufpassen, dass ich dann wieder meine Ressourcen nähre. Und dass ich ja nicht zu viel mache, damit es kein mechanisches Abspulen der Inhalte wird, sondern dass ich da aus mir schöpfen kann, ist ja total eine Gratwanderung, das erlaubt einem kein weiter expandieren, das geht nicht, es kann nicht immer mehr werden, das ist eher immer wieder gesund schrumpfen.

Und dann wieder Neues machen, ich sortiere dauernd Projekte aus, weil ich Neues machen will. Ja, und ich finde es auch spannend, weil bei mir die Bücher an sich, die Publikationen an sich, daran verdiene ich fast gar nichts, aber sie geschrieben zu haben, hat meine Sprache unendlich präzisiert und davon profitiert mein Unterricht total. Ich hab das Gefühl, ich kann so präzise sagen, was i mein. Weil ich so gerungen habe um Formulierungen und, und das ist ja das für mich dann auch wieder schönes Unterrichten. Abgesehen davon, dass meine Schüler:innen gut tut und meine Student:innen. Som also ich hab jetzt das Gefühl, es gibt so viel verschiedene Ebenen, auf denen man was dann davon haben kann, es geschrieben zu haben.

Michaela Muschitz

Bin ich vollkommen bei dir. Mir ist es ähnlich gegangen beim bei meinem Buch Neubeginn Wechseljahre. Ich hab so wahnsinnig also mit dem, ich hatte jetzt nie ein Thema mit dem Älterwerden, weil das ich mein bleibt keinem von uns erspart. Ist so. Für mich war es ganz ganz spannend, dass wie ich mich entschlossen hab meine Haare nicht mehr zu färben und jetzt grauhaarig herum renne, wie ich zum Teil erschrocken von Menschen gefragt wurde. Na ich muss in dem Fall sagen, von Frauen gefragt wurde. Warum ich mich da also, wie ich mich das trauen kann, dass ich jetzt nicht mehr mit gefärbten Haaren, sondern grauhaarig herumrennen, wo ich sag, also zu dem Zeitpunkt war ich 52, jetzt bin ich 54. Und wo ich gesagt hab, ja, was soll ich, ich mein, das ist mein Alter und ich hab das de facto damals angefangen zu schreiben, weil mich die Aussagen meiner Frauenärztin, na ja, sie sind halt im Wechsel, das ist jetzt so! Irgendwie so ein: OK, was heißt das jetzt? Also ich habe de facto begonnen, mich mit den Wechseljahren zu befassen, einfach weil ich selber diese Diagnose unter Anführungszeichen bekommen habe und Null wissend was das jetzt bedeutet. Und ich mir ganz, ganz viel aneignen musste, um mit diesen ganzen Symptomatiken, die nun mal damit einhergehen, ja, zurechtzukommen. Und weil ich dann angefangen hab, darüber zu reden im größeren Kreis, in meiner Umgebung drauf gekommen. Es sind so viele Frauen, die davor entweder echt Panik schieben, so dieses: Oh Gott, oh Gott, also davor fürchte ich mich, ich habe ja keine Ahnung, was in den Wechseljahren alles auf mich zukommt.

Und...und auch die Aussage von einigen, und das hat begonnen mit du hast jetzt graue Haare, hast du nicht Angst davor, dass du jetzt alt aussiehst und alt wirkst und dann zum alten Eisenzählst. Und da ist mir so bewusst geworden, wie groß auch diese Angst ist. Und dagegen wollte ich für mich anschreiben, aber auch für andere darüber schreiben, weil ich sag, Hallo, das heißt jetzt nicht, dass ich jetzt mich nächste Woche meine Grabstelle ordern kann, weil ich demnächst sowieso umkippe. Und erst in der Recherche ich drauf gekommen bin, wie viele erst so richtig durchgestartet sind und einen Boost in ihrer Kreativität hatten aufgrund ihres Alters ja.

Eva Karel

Ich finde gerade als Frau ist älter werden grandios, also ich, wenn ich jetzt für mich spreche. Ich habe das Gefühl, ich habe ganz eine andere, ich erlebe ganz eine andere Situation als als junge Frau, ich bin jetzt Mitte 40, ich finde das total entlastend und ich finde es auch irgendwie schön einfach in Gemütlichkeit zu Verwittern so ein bisschen. Und dieses: Dann darf sowieso nicht mehr zu genügen. Es hat so viel Entlastung auch.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, ja, und und eben was du sagtest eben altes Eisen, was soll denn das für ein Begriff sein? Also ne. Also ich find find also die Assoziation, die kommen gerade in Bezug auf Frauen ne ich meine Männer, die kriegen dann die grauen Schläfen. Ich bin jetzt auch ganz stolz, hab jetzt auch meine grauen Schläfen, ich werd den Teufel tun, das zu überfärben, endlich sehe ich so alt aus wie ich mich fühle manchmal also.

Und von daher, das ist das ist auch da denk ich grad auch wieder mit Schreiben und sich damit auseinandersetzen. Was du eben auch sagtest, Eva, genau da die richtigen Worte zu finden. Was meine ich denn eigentlich?

Eva Karel

Genau.

Claudia Scheidemann

Wie will ich denn in diesem in diesem Alter sein? Ne, also.

Eva Karel

Und ihr habt. Wir haben einfach aufgrund des Alters viel mehr Wissen und Erfahrung, weil wir so viel schon gemacht haben und des is ein unschätzbarer Wert im Vergleich zu frisch ausgebildeten, jungen Leuten. Die haben ihre eigenen Vorteile, Vorteile und Haken, ja, aber ich sehe unglaublich viel Wert im Alter. In Erfahrungswissen. So.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich glaub auch, auch wenn wir, wenn ich jetzt noch mal auf, ich guck grad hier noch mal auf dein auf den Buchtitel, alles wird gut, nicht weil da nicht deppert werden in wilden Zeiten. Es ist aber glaube ich genau das, dass man dann auch sagen kann, ich hab ja schon andere wilde Zeiten durch. [Ja genau] Und man kann das überleben. Man muss nicht deppert werden, also das finde ich, ist ja auch so eine Erfahrung und sich auch bei sich selber drauf zu besinnen, was habe ich denn eigentlich schon alles hinter mich gebracht.

Eva Karel

Ja, und mit 25 hätte ich das nicht schreiben brauchen. Also wer wer hätte das von mir nehmen können? Niemand.

Michaela Muschitz

Ja, das ist das Eine und das Andere aber natürlich auch. Hättest du es dir selber geglaubt? [Na.] Ja, also das ist ja auch so, das ist du musst ja gewisse Erfahrungen machen, du musst halt durch durch gewisse Dinge durch, damit du glaubhaft darüber reden kannst. Und damit du Menschen auch begleiten kannst. Ja, was ja, bei uns ja durchaus, also was ja unser Job ist ja in irgend ob jetzt als Yogalehrerin, als Schreibtrainerin, als Coach, es ist ja unser Job. Und auch da merke ich mit zunehmendem Alter, dass mich, dass ich mir leichter tue, in dieser Begleitung, eben weil ich auf diese Erfahrung zurück blicken kann. Aber dass ich auch glaubwürdiger bin. Ich war, als ich damit angefangen habe, als Coach mit 30, na, wie groß war denn da meine Glaubwürdigkeit?

Ja, was, ja, ja. Kleiner Sidestep oder oder oder... also absurde Rückmeldung, die ich von einer Frau bekommen hab, wie sie mich nach langem wiedergesehen hat und drauf gekommen bin, ich hab jetzt graue Haare. Und das also es hat mich echt erschüttert und zwar dieses „Nein, das würde mein Mann niemals erlauben, dass ich meine Haare nicht mehr färbe.“

Eva Karel

Ich schreie, schreie gleich einfach.

Michaela Muschitz

Ach, du liebe Schande! Und das im Jahr 2020, 22. Keine Ahnung wo ich mir gedacht hab ach du liebe Schande, wo sind wir denn hier gelandet?

Claudia Scheidemann

21. Jahrhundert.

Eva Karel

Ja, ich glaube, wir können uns gar nicht vorstellen, wie es außerhalb der eigenen sozialen Bubble teilweise noch konventionell zugeht. Es ist unfassbar, wirklich unfassbar, ich würde es mir nie gefallen lassen, niemals.

Claudia Scheidemann

Aber ich kann mich auch erinnern an einen Coaching-Workshop, wo auch eine Dame da war, die wollte nichts lieber, als einfach mal anfangen zu malen, gar nichts Großartiges und der Malkurs war aber abends bei der VHS und ihr Sohn und ihr und der Mann, nämlich ihr Vater, ihr Sohn und ihr Mann haben darauf bestanden, aber das Abendessen muss doch um die Zeit auf dem Tisch stehen. Und da hab ich auch gesagt, Mhm, also es war auch schon 21. Jahrhundert, muss man dazu sagen, ne also und und ich glaube auch da dieses mal aufschreiben. Was mach ich da eigentlich? Dieses Reflektieren, aber ich glaub das hat auch wieder mit mit Lebenserfahrung zu tun zu wissen, OK was was muss ich denn noch wegräumen, was ich mir irgendwie in meinem Hirn angearbeitet hab oder da gespeichert hab, was noch immer mein Handeln bestimmt. Was mach ich hier eigentlich, also?

Eva Karel

Ich glaub man macht halt viel eher Nägel mit Köpfen, wenn man diese Dinge schreibend auch durchreflektiert, weil sie quasi so plakativ dann auch anschreien oder wo man das so so tue ich. Oh mein Gott, will i so weitermachen? Des ist, es ist wieder sehr nah an Frankl dran eigentlich, der so eine Art der Selbstdistanzierung propagiert, wo er immer sagt, so das ist so wichtig, sich nicht mit mit dem was wir haben zu identifizieren. An Problemen, Begierden, Empfindungen, Gedanken. Sondern mit dem, was wir sind und das, was wir sind, kann drauf schauen, was wir haben.

Aber dieser Spalt dazwischen, ja, und das kann, und das ist genau das, was Schreiben tun kann, oder? Dann habe ich es vor mir und kann drauf schauen, ich bin nicht mein problematisches Verhalten. Ich bin nicht das Muster, ich bin nicht XY, ich hab das, und das heißt auch, dass ich einwirken kann drauf, wenn ich mich dazu aufraffe ja, es bringt unglaublich viel Selbstverantwortung mit sich. Und unglaublich viel Freiheit.

Michaela Muschitz

Aber ich glaube, gerade also ich bin vollkommen bei dir und ich finde das ein wunderschönes Bild, aber ich glaube, gerade diese Selbstverantwortung ist es dann halt auch, die man manchmal gar nicht will, weil es ist viel bequemer zu sagen, das System, die anderen. Der mein Chef, [Meine schlechte Kindheit.] Dass dieses diese Verantwortung eben auszulagern an andere oder an Anderes und eben nicht selber die Ärmeln hochzukrempeln zu sagen OK. Es liegt an mir, ich kann es ändern. Ja, halt. Macht Arbeit und ist halt auch ein Stück weit unbequem.

Eva Karel

Ja, und ich würde aber schon ergänzen wollen. Ich glaube es braucht beides. Ich glaube so so, nur so, mir tut nichts weh, mich tangiert nichts, ich presche nur voran. Weiß ich auch nicht, wie menschlich das dann wirklich ist. Ja, ich glaube schon, und da sind wir wieder beim Körper.

Ich glaube wirklich, dieses Erfahrungen authentisch auch zu integrieren und zu sagen, bist du deppert? Des tut wirklich weh oder das verletzt mich total oder ich bin gerade wirklich außer mir und trotz der und und und ich kann das anerkennen und dann kann ich was tun, aber das nicht zu überspringen quasi. Ich will nicht zu so einer Rüstung auf zwei Beinen werden, die nichts mehr spürt, die nichts der nichts was kann. Ich will schon berührbar sein und handlungsfähig. Es ist ein Zwischenstadium. Ja, mir haben da so Traumatherapeuten, die körperlich arbeiten, unglaublich geholfen, da hab ich ganz viel recherchiert im Zuge meiner Buchrecherche zum Beispiel Peter Levin. Der hat Sprache ohne Worte verfasst oder Bessel van der Kolk „The body keeps the score“. Und die haben einfach so, das ist so einfach wie nützlich. Ja, die einfach auch sagen, es ist wichtig, Empfindungen auch nicht nur zu intellektualisieren oder Erfahrungen auch nicht nur zu intellektualisieren wie so auch diese klassischen Redekuren in therapeutischen oder Coaching Settings ursprünglich meist getan haben, das ist ständig so eine intellektuelle Auseinandersetzung mit der Erfahrung ist ja, und er sagt, es geht eigentlich darum, einmal nicht darüber zu sprechen, sondern sich fühlend der Körperempfindung einfach mal zu Seite zu gesellen. Sich das zu trauen eine Etage tiefer zu gehen und zu sagen, so. Wie fühlst sich das eigentlich gerade an? Ah, flau ist es da. Da drückts. Is schlecht. Und einfach, es einfach, wie es einfach zu halten, sich an die Seite zu gesellen und sagen, so ist es.

Ich detonier nicht und mach es riesig. Ich red's auch nicht weg, sondern ich bin einfach nur daneben dabei. So und dann löst es sich auf. Es ist faszinierend. Wie wenn es einfach kurz wahrgenommen werden möchte und dann kann mit... und dann ... und es bringt eine ganz andere Teilhabe am Leben, weil die halt auch sagen, wenn man heftige Erfahrungen ständig immer nur weg wegrationalisiert, wegdrückt, das funktioniert, aber es stumpft uns vollumfänglich ab. Ja, wir nehmen am Rest des am Rest unseres unserer menschlichen Erfahrungen weniger Teil, weil wir nix so an uns ranlassen. Und ich würd schon gern mich sehr freuen können. Also Na ernsthaft, ja, ich bin gewillt zwischendurch bächeweise zu heulen, aber ich möcht mir auch sehr freuen können, ich möcht gern lebendig sein, statt zu funktionieren.

Claudia Scheidemann

Und was du gerade sagst, das ist so extrem wichtig, weil ja auch, gerade wenn man so in den Bereich Therapie dann jetzt guckt, dass so kognitive Verhaltenstherapie ist ja der heiße Scheiß eigentlich, aber reicht ja dann gar nicht, wenn es eben heftige körperliche Erfahrungen gab, welcher Form das auch immer war. Und dieses zu lernen, ich halt das schrittweise aus und da sind wir wieder bei ne sich was zumuten, sich selber aushalten, das hab ich auch beim „Lernen sich selbst aushalten“ so bei einer bei deiner einen Buchbeschreibung gelesen und ich glaub das ist was was eben ne und da sind wir auch wieder hier bei Courage was enorm Mut erfordert und wenn du ein Gegenüber hast was das mittragen kann großartig, aber das hat man ja auch nicht immer und das eben zu lernen, dass mit sich selber auch durchaus ausmachen zu können, das heißt jetzt nicht, dass ich mich isoliere und mich in mein Türmchen zurückziehe und jetzt erstmal alles spüren muss. Aber das es eben auch eine Möglichkeit gibt das zu merken. Und gerade was du da mit Levine und von der Kolk sagst, das ist ja genau dieses, der Körper vergisst ja nichts.

Eva Karel

Ja, und und und. Aber auch: Der Körper meint es gut. Das finde ich so ein wichtiger Punkt, dass der Körper ist nicht, wie so ein Gegenüber, dass man ständig misstrauisch beäugen muss, damit er nicht eskaliert. So so, wenn ich den nicht kontrolliere, sanktioniere, regulier, dann eskaliert der sicher. Na ich glaub der Körper ist in Wahrheit wo so ein treuherziger Bernhardiner an unserer Seite.

Und das ändert so viel und das ist auch das, was ich auf der Yogamatte predigt. Und und also immer und immer wieder predig, dieses, dass der Körper kein Trottel ist, sondern sinnvollste Rückmeldungen gibt. Ja, wenn wir auf eine fühlende in eine fühlende Interaktion gehen, dann spüren wir genau, ah, da ist eine Nische, die mag ich freilegen, weil der Körper reagiert mit einem Mmh. Oder da wird's zu viel, weil der Körper reagiert mit einem Wäh. Das ist so simpel. So simpel ist das ja, aber ich kann mir eigentlich meinem Körper die Zügel in die Hand geben, der streut mir eine Fährte und entlang dieser Fährte kann ich mich entwirren. Entwurschteln innerlich, ja.

Und da brauche ich, und wenn ich das langsam mache, dann kann ich mir nicht weh tun, der Schmerz ist ja eine bitte nach Veränderung. OK, dann werde ich darauf reagieren, dann werde ich in andere Richtungen, andere Modi, andere Intensitäten ausprobieren und nicht mit meinem Körper was reinwürgen, wo er offensichtlich um Hilfe ruft ja.

Und das verändert aber so viel, weil ich das Gefühl hab, weil wir in diesem wir leben in unglaublich kapitalistischen Zeiten, und wir dürfen nicht missachten, was das mit unserer Körperwahrnehmung tut. Ja, wir haben es, wird uns ja suggeriert, dass das soll alles funktionieren, das ist alles ein bisschen suspekt, aber hoffentlich ist alles halbwegs sexy, ja, und also sie ja, aber nicht dieses: Wir tragen da ein unglaublich hilfreiche Sensorium mit uns herum.

Das ganz genau weiß, worauf es einen Gusta hat, weil es genau das verstoffwechseln möchte, zum Beispiel. Ja, das genau spürt auch unangenehme Situation, wir sollten gehen, da sind ja so viele Instinkte eigentlich, wir schleusen uns ja nicht primär kognitiv gesteuert durchs Leben. Das ist ganz viel Intuition und Gespür, wir tun immer so rational, aber eigentlich passiert ganz viel instinktiv. Und ich glaub, wir können das aufs Positivste nützen. Um um uns es behaglich in uns zu machen. Immer wieder. Uns zu trauen.

Claudia Scheidemann

Ja, also bin ich total bei dir. Eine Frage, die sich mir jetzt stellt, auch aus persönlichen Gründen. Was würdest du, wenn jemandem raten, der so mit chronischen Schmerzen und solchen Dingen zu tun hat, weil da ist es ja nicht ganz so einfach, sich das so als treuen Bernhardiner vorzustellen, das kommt einem ja manchmal dann eher sowieso ein wilder Kettenhund vor, der Blödsinn macht.

Eva Karel

Ich glaub das also chronische chronische Schmerzen sind dann schon so ein Spezialthema, da würde und ich würde denen niemals mit krassen Körperübungen zu Leibe rücken, so wie ich nie sowieso nie irgendwas mit krassen Körperübungen zu Leibe rücken würde, sondern mit sehr viel vorsichtigem Hinschmiegen so wie mit Stippvisiten innerhalb. Innerhalb von. Innerhalb des Spielraums sie, sich wohin sehnen einmal und ausprobieren und sich wieder zurückziehen statt Ah, da ist eine Schablone. Die Position soll so ausschauen, die Position ist wie so ein, wie so ein Spielraum, den ich auskundschaften kann, wo ist was und wo beginnt der Schmerz und kann ich mit meiner Atmung, mit dem Schmerz ein bisschen zu spielen beginnen.

Weil meistens ist chronischer Schmerz hat was mit zu, mit, mit hoher Spannung, mit hoher innerer Spannung zu tun, die hat immer was mit der Atmung zu tun, ja. Die hat nichts mit wie ich muss mich mehr aufdehnen zu tun, sondern es geht um Entspannung. Ja. Und das, das passiert eigentlich über die Atmung, primär über die Ausatmung. Ja, also die meisten haben Ausatemhemmung und atmen dann nur so heroben herum und haben das Gefühl, ich krieg gar keine gescheite Luft und der Clou ist eigentlich die Lunge ganz zu leeren, weil man dabei auch butterweich wird und leer und aufnahmefähig und dann strömt das Universum wieder ein.

Es ist wirklich, es geht von selber, ja. Auch da, es ist so, also es geht um ein Weggeben von Mühsal, nicht einmal Hinzufügen von Technik. Es ist eigentlich einmal dieses Entlasten von.

Claudia Scheidemann

Macht so viel Sinn.

Eva Karel

Ja zum Weggeben. Ich mein, auf der Yogamatte sage ich immer, wir gehen eine Etage tiefer, wir gehen vom Hirn zum Herzen. Nicht mühselig jetzt konzentrieren. Jetzt müssen wir achtsam sein. Na, es ist eigentlich so eine sprachlose Resonanz, in die man eher gehen. Gehirnloser fühlende Resonanz statt kognitive Achtsamkeit ist für mich ganz was anderes. Und nicht Entweder-Oder. Ich bin total fürs Hirn. Ich bin total für die Wissenschaft und ich bin für so Integrales.

Claudia Scheidemann

Ja und ich glaub, das macht den Unterschied, dass man eben beides zur Verfügung hat und dann auch. Was hattest du auch ganz am Anfang gesagt, dieses selbstverantwortlich Entscheiden? Ja, was ist denn jetzt gerade dran und zu wissen, was ist jetzt gerade dran. Durch, man hat es vorher halt rausgefunden.

Eva Karel

Indem man ein bisschen runter vom Gas gegangen ist.

Claudia Scheidemann

Und das ist ja manchmal oft, also ist manchmal wirklich das Schwierigste, das runter vom Gas, also dieses wirklich OK und jetzt mal langsam genau. Und dann kommt die Panik, weil nee, nee, wir müssen ja immer schnell und es ist ja übermorgen und eigentlich jetzt und ich glaub, das ist so dieser erste Schritt, dieses Verlangsamten ist gar nicht so trivial, wie man immer denkt.

Eva Karel

Das ist, glaube ich ein Riesenpunkt. Ich habe ich finde in meinem Buch, ich glaube es ist eine „Ode an die Impulsverzögerung“ geschrieben, weil das so, also ich neige ja ich kann, ich kann mich unglaublich aufregen und ich kann mich noch so erinnern, dass ich so jetzt glaube ich ein Jahr her und ich bin mit dem Rad ins Yogastudio gefahren und habe in der Früh einen Yogakurs gehalten und am Weg dorthin schickt mir einer meiner Söhne einen Screenshot, wo einem ein Mitschüler geschrieben hat: „Ich hoffe, du stirbst.“

Und mir ist so dreckig gangen, ich war echt ich war. Ich hab zuerst gemerkt OK ich bin zornig und dann hab ich echt gemerkt ich ich kotz fast vor Angst. Ja mir rennt meine ganze Energie davon so ja. Und dann war es so spannend weil man dann dachte OK ich halte das jetzt mit dem Gefühl gehe i jetzt und halte eine Yogastunde mit dieser profunden Ratlosigkeit im Gepäck kümmere ich mich jetzt einmal um meine Schüler und drück das aber nicht weg, sondern lass es da.

Und dann bis ich dann bin ich und dann hab ich war das war das trotzdem eine gute Yogastunde und dann bin ich heimgeradelt und hab mir gedacht, so OK und jetzt statt statt also ich glaub wenn ich ad hoc reagiert hätt, dann hätt ich diesem Scheißkind mein Scheiß- Knie ins Scheiß-Gesicht gehaut wirklich so ja vor lauter Rage. Und dann wär ich zum Direktor gegangen und weiß der Kuckuck, ja. Und dann, bis ich daheim war hat man hab ich dann meinem Sohn geschrieben. Du ja, und wie ist jetzt weitergegangen und er war total entspannt, er hat gesagt Ach so, ich hab ihm gesagt er soll mir LKW erwischen und die Sache war erledigt.

Er war intakt ja es hat mein Dings, es hat nichts von mir gebraucht, er hat sich abgegrenzt, ihn hat das gar nicht tangiert, ich hab dieses ganze die Panik geschoben und es war so

spannend weil dieser, diese Pause war einfach der Clou. Ja, um runter, um runterzukommen, um eben nicht so im Affekt, weiß Gott was anzuzünden.

Claudia Scheidemann

Ja, aber es ist genau diese diese Fähigkeit, das eben, wie du sagst, ich find die Geste so schön. Das ist, man sieht es im Podcast natürlich nicht, aber dieses diese ausgebreiteten Arme und es wirklich zu halten, was Großes

Eva Karel

Genau, der Körper ist ja robustes Gefäß, dass das gut tragen kann, das ist so nützlich, das zu verinnerlichen, das ist kein fragiles, fragil zusammengesetztes Konstrukt, sondern wir sind aus zwei Zellen gewachsene, ganz stabile, robuste Geschöpfe, ja.

Michaela Muschitz

Also diesen. Nicht im Affekt, im Impuls sozusagen zu reagieren, ist ein Tipp, den ich mir, glaube ich, gerne mitnehme, weil ich kann auch sehr schnell in Rage geraten. Und hab aber auch bemerkt, dieses nicht gleich zu reagieren, sondern jetzt einfach einmal es so stehen zu lassen. Hat mir schon das eine oder andere Mal auch geholfen. Nicht verbrannte Erde zu hinterlassen, weil ich kann dann sehr, sehr zur zum Wüterich werden und nicht immer ist es angebracht, ja, manchmal ist es einfach. Es gibt aber durchaus auch Situationen, wo ich sag, es war auch gut so eine klare Linie gezogen zu haben eben auch, um mich abzugrenzen, um mir gewisse Übergriffigkeiten, welche Art auch immer sozusagen nicht gefallen zu lassen. Und da war es aber auch so genau dieser Impuls, dieses jetzt so nicht. Ja, also dieses, das war nicht verkopft, sondern das war reine Bauchgefühl, hat gesagt, jetzt ist eine Grenze überschritten und ich denk mal da das auch zu spüren und und öfter auf unseren Körper zu hören.

Eva Karel

Ich glaube, ich glaube ich. Ich mag das total, wo man sagt, grundsätzlich eher mal durchschnaufen, eher mal drüber schlafen und dann, das hat ganz viel für sich und es ist total situationsabhängig, ja. Ich kann mich an einer krasse Situation erinnern vor vielen Jahren in Indien hat hatte ich einen Vergewaltigungsversuch von 2 Männern, ja, und es war total, es ist, es kommt keine arge Geschichte, es kommt eine selbstermächtigende Geschichte, weil nämlich ich hab wirklich das Gefühl gehabt, meine Instinkt-Ebene in mir übernimmt.

Ja, also wir haben diese 2 Männer zu Boden gerissen. Und ich hab nicht gedacht, sondern ich bin ausgeflippt wie die maximale Furie. Ich hab geschrien, getreten, gebissen, ich hab Hemden zerrissen, ja, und die sind wegelaufen, ja, und dann bin ich im absoluten Maximaltempo wegelaufen, in die Yogaschule rein und dort drinnen hab ich dann das Kniezittern und das große Heulen gehabt kurz und dann war es erledigt. Und es ist so spannend, weil wenn man jetzt wieder zu Peter Levine und Bessel van der Kolk zurückgeht, dann konnte ich den Traumazirkel vollenden, weil mein Körper einfach ad hoc reagiert hat. Es ist was Schlimmes passiert, aber ich konnte mich wehren, ihr habt flüchten können und dann habe ich mir entladen können und dann ist mir einfach gut gegangen, ich habe wirklich, also es ist echt spannend, es hat mich eher mit einem weiteren Zutrauen meinem Körper gegenüber ausgestattet, weil es, im Zweifelsfall übernimmt der und verteidigt mich mit. Mit allem ja, und das auch ja. Besonnenheit und das Situationsabhängig, ja.

Michaela Muschitz

Ich hab vor vielen Jahren auch im Fitnesscenter einen einen, ich weiß es nicht, wie das wie das hieß, irgendeine Art von Selbstverteidigung, was auch immer, und da hat einen ganz einen entzückenden Trainer, so ein 100 Kilo Schrank von einem Mann, der uns dann einfach ein paar Griffe gezeigt hat und der uns das halt auch bewusst mit ihm hat trainieren lassen, einfach weil er so groß und kräftig ist. Und das und da sind wir jetzt wieder beim Körper zu wissen, ja, und das sind keine großartigen Sachen, zu wissen, dass du selbst mit der mit der richtigen, und da sind wir jetzt schon bei der Technik, mit der richtigen Technik hat auch 100 Kilo-Mann keine Chance.

Der fliegt und das macht so viel mit dir im Kopf, aber auch mit deinem Körper zu wissen, dass ich den auf die Mathe befördern kann. Und der hat uns bewusst nicht leicht gemacht, sondern bewusst schwer gemacht, hat er gesagt. Ich hab 100 Kilo, ihr werdet euch anstrengen müssen, dass ich da flieg und wir mussten uns aber nicht anstrengen, weil wir einfach die Technik anwenden konnten, das macht so viel mit mit dir, wenn du, wenn du eben wie du gerade sagst, wenn du weißt, du kannst deinem Körper vertrauen, dass er das kann. Genau, weil du diese Erfahrung gemacht hast. Du hast es in einer Extremsituation erlebt. Ich hab es im geschützten Rahmen eines Fitnesscenters, aber das hat so, das macht so viel aus, ja genau das zu wissen und zu spüren, und das find ich grandios.

Claudia Scheidemann

Ja, und es ist ja diese Zuversicht und Zutrauen. Also ich traue mir was zu, das gemeinsam, glaube ich, das ist das Ding und dieses auch Kraft spüren und deshalb, ich glaube ich so, ich habe gerade so im Hinterkopf, dieses, was man im Schreiben ja auch gerne hat, so entwickelt mal deine Weise innere Stimme, also ich habe da sofort irgendwie so eine ätherische elbenartige Galadriel-Figur vor Augen und ich bin das aber gar nicht und es ist auch nicht immer hilfreich, sondern. Ja, was Robusteres zu sagen. So und jetzt. Einfach eine andere Art Stimme, also die eine nicht in die Tonne zu kloppen, weil die ist ja schon auch sinnvoll. Aber auch die andere Stimme eben da zu haben, die sagt so kraftvoll und ich kann mich durchsetzen und ich kann meinen Standpunkt auch behaupten, ich glaube, das ist beides total wichtig.

Eva Karel

Und ich glaub, es ist für mich ist es wichtig. Dort anzufangen, wo es halt, wo ich halt wirklich gerade bin, statt mir so ätherische Galadriel-Gesäusel abzuringen. Ich fang wirklich oft an, einfach mit dem aktuellen Befinden und weil ich sag, so, ich weiß überhaupt nicht, wo ich anfangen soll, mir schwirrt der Kopf und es geht mir alles am Nerv. Und dann ist es aber das Sprungbrett und dann landet das einmal und ich hab das Gefühl, als würde ich das ist, wenn man so Schichten freilegen kann oder?

Und irgendwann wird es dann vielleicht weiser, aber das das zuerst darf auch da sein, weil es wahr ist, ja. Und ich finde gerade als Yoga-Lehrerin glaube ich, mai i unterricht jetzt seit 23 Jahren und ich wäre sicher schon lange keine Yogalehrerin mehr, wenn ich ständig versuchen würde salbungsvolles Zeug von mir zu geben, sondern ich hab das Gefühl, mir den Sanctus zur Authentizität da auch zu geben, ist die Voraussetzung, dass ich das lang tun kann, dass es halt, dass ja, das i mit mir vereinbaren kann, was ich da von mir gebt, dass das einen Boden hat, ja.

Michaela Muschitz

Wir nähern uns dem Ende, aber wir haben noch 2 Fragen, die wir allen stellen und die wir natürlich auch dir stellen. [Bitte.] Frage Nummer 1 was ist denn deine Lieblingsschreibübung?

Eva Karel

Also ich glaube ich muss, ich muss unterscheiden in zwei, weil ich glaube, die Übung, die mich am meisten beeindruckt hat, war der Schreibimpuls.

„Wenn ich keine Angst hätte, Punkt, Punkt, Punkt.“

Das war für mich so, bist du deppert was da was ich da alles an Größenwahn, ja oder Visionen von mir gegeben habe vor vielen Jahren war ultraspannend für mich kann, also kann ich, kann ich unglaublich empfehlen.

Und andererseits dieses total Niederschwellige. Ich fange oft an, wo ich nur. Wo bin ich gerade? Ich sitz am Esstisch und eine Kerze brennt und dann bin ich schon drinnen. Ja. Das ist ich glaube, ich habe das von der Julia Cameron „Die Kunst zu schreiben“, wo sie sagt, fang dort an, wo du jetzt gerade bist. Das ist das Niederschwelligste, das ich kenn. I beginnt fast jeden Arbeitstag, so dass ich zuerst einfach mal so sage, und wo bin ich eigentlich gerade, statt was mache ich dann, aber wo bin ich gerade? Und genau, also für mich sind es oft diese ganz kleinen Dinge, die dann oft in ihrer Gründlichkeit zu Größeren führen.

Michaela Muschitz

Ich danke dir dafür recht herzlich und die zweite Frage ist die nach dem Lieblingsbuch.

Eva Karel

Ich erkläre euch mein Lieblingsschreibbuch und das ist tatsächlich von der Anne Lamott „Bird by Bird“ aus all den Gründen, die ich die ganze Zeit gepredigt habe, weil sie. Mir...ich war total erstaunt, dass man so schreiben darf wie wie ich über sie gestolpert bin, weil sie sowas von hausieren geht mit ihrer Imperfektion und mit ihren Selbstzweifeln und mit dem mit ihrem Trotzdem. Und ich mir gedacht. Hab OK, dann kann man das, kann man sich das offensichtlich trauen, also so arg beieinander bin ich echt nicht, dann kann ich den und ganz viel Humor natürlich. Ja. Sie haben bei mir das unfassbar zum Tatendrang ermutigt ja. Also, dass man so konfus sein kann und dann zu so großartigen Dingen kommt. Das klingt sehr anstiftend für mich irgendwie.

Und von ihr hab ich auch diesen Impuls, dass man die Bücher schreiben sollte, die man selbst lesen möchte. Das finde ich ganz ein hilfreich Impuls.

Claudia Scheidemann

Ja, auf Deutsch ist das auch erschienen, also auf Englisch „Bird by Bird“ und auf Deutsch heißt es glaube ich Anne la Motte „Wort für Wort“.

Michaela Muschitz

Ja cool, ich danke dir recht herzlich, liebe Eva. Die Claudia wird uns dann beim Verfassen des Transkripts sagen, ob wir ebenfalls ein Glossar anhängen für unsere.... [Verzeihung]

Claudia Scheidemann

Das war kein Problem. Außerdem...

Michaela Muschitz

Nein, ich denke auch.

Claudia Scheidemann

...finde ich. Man kann gewisse Wörter, zum Beispiel Grant finde ich ist eins der schönsten österreichischen Wörter, ich würd es gern importieren. Ich hab einen Grant.

Eva Karel

Man hört, was es heißt, oder? Es hat den Vibe.

Michaela Muschitz

Liebe Eva, vielen, vielen Dank für dieses wundervolle Gespräch, was wieder sehr inspirierend mit dir. Wir wünschen dir natürlich für dein Buch, für dein neues Buch, aber natürlich auch für die anderen ganz, ganz viel Erfolg. Mögen Sie sich zahlreich verbreiten in den Landen. Denn ich denk da sind ein paar sehr wertvolle Impulse für uns alle drinnen. Vielen Dank und alles Liebe.

Eva Karel.

Danke. Baba.