

“Finde deine Stimme”

Transkript „Tinte & Courage“ – S01/11 | Gast Anke Spory |

Claudia Scheidemann

Herzlich Willkommen zu einer neuen Folge vom Podcast Tinte und Courage. Wir sind Claudia Scheidemann und Michaela Muschitz und wir haben uns heute Anke Spory eingeladen.

Anke Spory ist evangelische Theologin und Pfarrerin, daneben aber eben auch Schreibtrainerin und zertifizierte Coaching, Coachin und was ich besonders finde, sie macht Online-Schreib-Refugien nach einer Methode der „Amherst Writer und Artists“, da werden wir sicher gleich noch viel mehr drüber zu hören bekommen. Und ist im Bereich Beruf coaching tätig. Auch mit den thematischen Workshops „Sinn und Stiften“ und Biographisches schreiben. Und ja, herzlich Willkommen.

Anke Spory

Ja, schön, dass ich da bin. Freue mich sehr.

Claudia Scheidemann

Ja, und du kriegst natürlich auch gleich die erste Frage: Was ist denn für dich persönliches Schreiben im Moment?

Anke Spory

Persönliches Schreiben ist für mich eigentlich ganz grundlegend Verbindung zu mir selbst herstellen. Also dafür habe ich Schreiben eigentlich immer genutzt und auch schon sehr lange, also seitdem ich irgendwie in der Pubertät war, war Schreiben für mich irgendwie eine Möglichkeit. Ja, eine Verbindung zu meinem Inneren herzustellen, mir über bestimmte Dinge klar zu werden. Meine Erfahrung zu verarbeiten.

Und das ist, glaube ich, die Brücke für mich: Verbindung herstellen.

Michaela Muschitz

Inwieweit hat das auch mit deinem Hintergrund oder deiner Ausbildung als Theologin zu tun? Inwieweit fließt das auch in dein Schreiben mit ein beziehungsweise umgekehrt, wie nutzt du das auch in deinem Beruf?

Anke Spory

In meinem Beruf nutze ich das total vielfältig eigentlich. Also ich finde es eigentlich immer merkwürdig, dass die Theologinnen und Theologen, die haben ja einen Bezug zum Schreiben und zum Wort und zu Texten, also ich finde es, eigentlich liegt es super nah, sich damit zu beschäftigen. Und ich nutze das sehr stark in der eigenen Vorbereitung. Also ein ein. ... Wenn ich Predigten, Ansprachen vorbereitet, dann ist es für mich. Dann mach ich das oft schreibend und mit denen, mit dem Handwerkszeug, das ich sozusagen schreibend habe, auf Texte, die ich

auszulegen habe, mich da anzunähern. Biblische Texte. Ich finde in der Vorbereitung jetzt in meinem Beruf auf eine Predigt zum Beispiel immer: Welche Sprache wird da verwandt? Also ich frage nach Wortbedeutung, nach Wortfeldern, das interessiert mich total.

Ich musste ja auch Griechisch und Hebräisch lernen, also das heißt, da gibt es irgendwie. ... Ja, das sind ganz neue Welten, die sich dann da auch öffnen, so wie es beim Schreiben eben dann auch ist. Und all das versuche ich dann mit meinen inneren Entwicklungen, mit meinen Gedanken dazu quasi ja in einen Text zu bringen. Den ich dann als Predigt oder eben auch als Ansprache, ja, vortrage so. Und ich hab jetzt in meiner Tätigkeit auch angefangen mit Kolleginnen und Kollegen zu schreiben. Nach dieser Amherst Writer Artist Methode, weil ich glaube, dass gerade wenn wir über sag ich mal Glaubensfragen reden, dann hat das ja ganz viel mit einem selbst zu tun.

Und diese Methode eignet sich eigentlich wunderbar dazu, danach zu fragen, was ist mir da dran eigentlich wichtig und dann machen viele eben genau die Erfahrung, die man mit dem Schreiben macht. Auf einmal kommt da was, wo man nicht genau weiß, woher es eigentlich kommt und man hat aber das Gefühl, oh das trifft es gerade irgendwie sehr.

Claudia Scheidemann

Also das heißt, wenn ich dich jetzt richtig verstehe in eurer Ausbildung, habt ihr Erstellen von Texten gar nicht unbedingt mit dabei, sozusagen also Texterstellungsmethoden, oder?

Anke Spory

Doch das schon. Aber, aber sozusagen diese, n diesen persönlichen Bezug, den du dazu hast. Ja, das ist was, was wir in der Ausbildung nicht so stark haben und wo ich sagen würde, das ist aber ganz wesentlich, ja, weil wir natürlich keine objektiven Texte irgendwie produzieren, logischerweise, sondern immer auch gefärbt, geprägt durch eigene Erfahrung.

Durch das was wir irgendwie von anderen Menschen hören. Und ein wichtiger Punkt, wo das in meinem, in meinem Beruf natürlich ganz wichtig ist, sind Beerdigungen. Da sind ja Lebensgeschichten immer Thema, ja, und sie sind es in einer Vielfalt, wie sie eben auch existieren, also von Dingen, die in Familien als Geheimnisse nicht benannt worden sind. In, ja, schwierige Lebensphasen zu benennen und das ist ja dann auch eine Aufgabe von uns Pfarrerinnen und Pfarrern, diese Familiengeschichten, das, was wir da hören, so irgendwie auch zu erzählen oder Wiederzuerzählen, dass andere Menschen sagen: Ja, so war er, so war sie und auch ein Stück Frieden damit finden oder ein Stück Versöhnung stattfinden kann oder ein Stück auch Erleichterung, das mal was ausgesprochen worden ist. Also, das hat ganz viele Schattierungen.

Claudia Scheidemann

Ja, das das ist ja im Grunde auch dieses Worte finden für etwas, wo man in der Familie oder im Freundeskreis vielleicht gar keine Worte gefunden hat. Es ist ja ne ne riesige Aufgabe im Grunde und der gerecht zu werden ist ne auch ne Herausforderung natürlich.

Anke Spory

Ja, ja, und das ist ja mit der Arbeit mit wahnsinnig viel Fingerspitzengefühl, ne? Das muss man dann genau besprechen auch. Sich da rantasten, was ist da möglich, was ist da nicht möglich? Also von da hat mein Beruf eigentlich ganz, ganz viel auch mit Sprache zu tun, so und in ganz vielen unterschiedlichen Variationen.

Michaela Muschitz

Also jetzt gerade mir ist das ja selber so nicht bewusst gewesen, beziehungsweise man hat das einfach selber so nicht am Schirm. Aber natürlich gerade in weil du jetzt ansprichst Begräbnis. Dieses, was sage ich über einen Menschen und was hören die Menschen dann natürlich auch?

Weil du bist ja dann selber, also wenn du gerade in so einer Trauerphase bist, dann auch natürlich in vielen Fällen auch sehr verletzlich, und da kann natürlich das falsche Wort oder eine falsche Erzählung, wie du jetzt gerade sagst, natürlich auch sehr viel bei dieser Person auslösen, die das hört. Und ich kann mich durchaus erinnern, im eigenen Familienkreis. Wieviel Emotionen hochkommen, eben weil der Pfarrer, die Pfarrerin bei einem Begräbnis die falschen Worte gewählt hat oder also auch zum Teil gefühlt gar nicht vorbereitet war auf das, was da über die Person gesagt wurde und wie nachhaltig das dann einfach auch wirkt, dass da so ein bitterer Beigeschmack dann einfach bleibt und das ist natürlich eine eine, eine Dimension, wo wir einfach, und da komme ich jetzt wieder zum zum zum Titel unseres, unseres Podcasts, wo es natürlich auch in deinem Beruf sehr viel Courage braucht, diese Entscheidung zu treffen. Was sage ich jetzt über eine Person, was lasse ich weg, weil es ist ja manchmal vielleicht doch ein Weglassen von Informationen, die man dann nicht mehr über jemanden sagen möchte.

Anke Spory

Ja, ja, das ist richtig. Also ich glaube, dass ich von meiner Person her eher jemand bin, die vorsichtig ist und und... Wir haben auf der anderen Seite sprachlich ja so viele Möglichkeiten, Dinge anzudeuten, die diejenigen verstehen, die, die sozusagen es wissen und die andere aber nicht verstehen.

Es gibt natürlich immer die Möglichkeiten, das mache ich auch, das ist natürlich klar abzusprechen, zu sagen, das eine ist das, was wir besprechen und das andere ist das, was dann öffentlich bei einer Beerdigung gesagt wird. Es ... ganz viel kann man über Metaphern und Bilder machen. Das ist was was ich also, was oft für mich ein wichtiger Zugang ist. Welche Bilder fallen mir da ein? Gibt hier auch eine Menge biblische Bilder, also wo man das dann miteinander verknüpfen kann. Also es gibt einige Möglichkeiten, das sehr behutsam, aber, aber trotzdem eben auch auch was zu sagen. So will ich's mal formulieren.

Claudia Scheidemann

Mhm, ja, Mhm, Mhm. Also was ich da jetzt höre, ist vor allen Dingen so eine, also Verbindung zwischen also Schreiben, um darüber sprechen zu können. Das finde ich gerade so spannend. Also um erstmal schriftlich Worte zu finden für schwierige Dinge und das aber erstmal persönlich für sich auf einem Stück Papier zu machen und dann zu sortieren und dann zu sagen und und diese diese ..., ich glaube das unterschätzen wir auch ganz oft, auch selbst wenn wir

viel schreiben. Und es ist sich schriftlich auf ein schwieriges Gespräch vorzubereiten oder sich schriftlich über die eigenen Gedanken klarzuwerden, um hinterher mit einem anderen Menschen darüber sprechen zu können und halt besser sprechen zu können, bisschen geklärt sprechen zu können. Vielleicht ja.

Anke Spory

Das ist also, ich finde das was total Wichtiges, dass, dass man sich auch schreibend vorbereiten kann und schreibend irgendwie rausfindet, welche Worte eigentlich die passenden sind. Und da braucht man ja manchmal ein bisschen, um das festzustellen. Ja, also: Was kann ich sagen? Auch in welcher Reihenfolge sage ich das? Wie sind die Proportionen im Text, also all das, was wir so an Handwerkszeug so haben, spielt da eine total große Rolle und das ist auch das, wo ich das Schreiben total schätze, weil es irgendwie diese Freiheit lässt, es erst mal zu probieren, es muss eben noch nicht druckreif sein, sondern ich kann mir, das kann mir das erlauben als eine Form der Vorübung, und dann macht es mich natürlich auch sicherer, wenn ich, wenn ich weiß, ich habe das gut durchdacht und ich bin sozusagen ein paar Variationen, habe ich durch durchlebt sozusagen, und dann irgendwie zu sagen, jetzt, damit kann ich mich auch dann öffentlich hinstellen.

Claudia Scheidemann

Dann ist es spruchreif, ne?

Anke Spory

Ja, dann ist es spruchreif. Genau, ja.

Michaela Muschitz

Ich kann mich erinnern, wir haben, liebe Anke, wir zwei haben schon einmal über eine Kollegin von dir, die großes große Bekanntheit für eine Rede bekommen hat. Nämlich, und ich weiß nie, wie man ihren Namen richtig ausspricht, aber ich glaube, es ist Marianne Edgar Budde.

Anke Spory

Ja.

Michaela Muschitz

Du hast mir sogar einen Artikel geschickt und ich habe jetzt begonnen, ihr ihr Buch zu lesen. Dieses, wie heißt das nochmal? „Mutig sein“ und im Vorwort zu diesem Buch schreibt sie auch, wie sie sich auf diese Rede, mit der sie Donald Trump bei der ersten Amtseinführung mehr oder weniger herausgefordert hat, nennen wir es jetzt mal vorsichtig so. Und sie schreibt in diesem Vorwort auch, wie, wie lange sie an dieser Rede geschrieben hat.

Und wie ... wissend, dass da im Grunde genommen jedes Wort, dass sie sagen wird, auf die Waagschale gelegt wird und wie stark sie sich auch mit dieser Rede positioniert hat, angreifbar gemacht hat und erst jetzt, durch dieses darüber Sprechen, wird mir wieder bewusst, dass auch dieses, dieses die Macht der Worte wird mir erneut bewusst, dass wir natürlich, auch wenn wir

uns auf ein Gespräch, auf eine Rede vorbereiten, so wie sie das halt vor einem sehr, sehr großen Publikum gemacht hat. Wie wichtig das einfach ist und was man damit alles bewirken kann.

Die ist ja von mehr oder weniger relativ kurzer Zeit lokale Bekanntheit zu einer international bekannten Frau geworden, weil sie sich gegen den mächtigsten Mann der Welt mit ihrer Rede gestellt hat. Und das, das kann schon was. Also das finde ich auch schon sehr beeindruckend. Und jetzt daher die Frage an dich, bist du dir der Macht, die du da in Reden du haben wir es schon über Begräbnissen aber auch bei Predigten ist das, ist es dir immer bewusst? Oder ist das auch manchmal, dass man sagt, ach, ich mach das jetzt einfach mal so aus dem Bauch heraus? [...] Schwierige Frage.

Anke Spory

Also ich bin definitiv niemand, die sich zum Beispiel die frei spricht. Und ich hab das oft lange als n Mangel gesehen, weil es manchmal so n bisschen gehypt wird. Also wer das kann sozusagen, das ist super cool, ich find es mittlerweile also ich, ich kann damit wunderbar leben, dass ich sage, ich kann es nicht und ich mag es auch nicht. Es ist auch kein Ziel für mich.

Ja, ich bin jemand, die das gut vorbereitet haben muss. Und ich brauche es auch ausformuliert. Und dann habe ich die Freiheit, wenn ich weiß, was auf meinem Zettel steht, dann habe ich die Freiheit, auch mal Varianten reinzubringen, noch mal n Gedanken reinzuflechten, so. Aber das, das ist meine Art, und da bin ich irgendwie mittlerweile auch ganz froh, dass ich jetzt sagen kann: Ja, das das ist auch in Ordnung so für mich.

Und diese Macht. Ja, also ich meine alleine diese Situation, dass du die Einzige bist, die in dem Moment redet, ist eine sehr machtvolle Position und ich finde, das muss man immer mit reflektieren. Ja, es ist eine Position, die lange Männer ausschließlich hatten. Ich finde es sehr gut, dass Frauen, die mittlerweile haben. Aber natürlich ist es eine Machtposition und da muss man auch reflektiert mit umgehen, ja. Also von daher: Ja, es ist mir bewusst und ich glaube, wichtig ist, dass, dass man selbst irgendwie, sowohl innerlich als auch äußerlich offen bleibt zu sagen, natürlich ist das eine Position, die kann man in Frage stellen, die kann man auch nicht gut finden, darüber kann man sprechen. Ja, also diese Signale müssen ja immer mitgesendet werden. Das ist das Allermindeste, würde ich so sagen.

Claudia Scheidemann

Naja, aber ich glaub das ist genau der Punkt, der ja ganz oft fehlt, wenn diese Macht missbraucht wird regelrecht. Zu sagen, ich steh jetzt da vorn, ich bin die Einzige oder der Einzige häufig ja dann der spricht und meint, mein Wort gilt und ich glaub das ist genau ganz wichtig, auch dieses Wort MACHT durchaus auch zu benutzen. Denn ganz oft ist ja also gerade -leider auch bei Frauen- Nee, nee, Macht, das ist immer schlecht!

Und ich find das ist kein kein guter Ansatz, weil wenn man Macht hat oder sich gar nicht bewusst ist, dass man Macht hat, dann benutzt man sie auch unter Umständen nicht gut. Aus Versehen, einfach, weil man sich gar nicht das sich selber gar nicht zugesteht. Und ich finde es toll, dass du sagst, ja, ich bin in einer Position, die ist machtvoll, weil ich bin die Einzige, die spricht, und das ist aber auch wichtig, sich das das für sich selber zu reklamieren und ich glaube, gerade als Frau. Weil das genau du sagst. Meistens waren es die Männer, die da standen und gesprochen

haben und es geht jetzt ja nicht drum aufzutrupfen und dieselben Fehler zu machen, die gemacht worden sind, sondern zu sagen, nee, nee, ich bin mir meiner Macht bewusst, ich nehm die auch in Anspruch. Aber sagt gleichzeitig das Thema, was du eben gesagt hast, Signale dabei so, und jetzt lasst uns genau darüber reden, miteinander. Das finde ich total wichtig auch.

Anke Spory

Und deswegen hat für mich, glaube ich, Sprache, also Schreiben und Sprechen, auch einen feministischen Aspekt, der für mich persönlich total wichtig ist. Ja, also so habe ich angefangen zu schreiben, also als als Jugendliche, da war ganz viel Auseinandersetzung mit Frauenbild und wer will ich da sein? Und das hat sich im Grunde auch durchgezogen.

Ja, das, also das das Schreiben auch über eigene Erfahrung, das ist ja gibt es ja immer große Diskussionen, ist jetzt ein Memoir schreiben oder ein Personal Essay ist das irgendwie eine Art Nabelschau oder so eine was sehr Selbstreferenzielles ja und ich würde sagen: Nein, das ist es nicht. Weil wir ja über eine bestimmte Form der Weltdeutung natürlich kommen. Ja, also wir machen Erfahrungen, die wir niederschreiben mit, über die wir uns klar werden, und damit hat es mehr, ist das mehr als nur eine individuelle Erfahrung, und ich glaube, es ist nicht, es ist kein Zufall, dass das Schreiben so viele Frauen anspricht, ja, weil das ganz viel mit diesem „die eigene Stimme finden“. Sie irgendwie zu Papier bringen, sie dann eben auch öffentlich machen. Ja, und wenn es in ner Gruppe ist, wo man das erste Mal einen Text irgendwie vorliest, ja.

Michaela Muschitz

Die Claudia und ich für die, die nicht das Video sich anschauen, sondern den Podcast hören. Claudia und ich haben synchron die ganze Zeit genickt, genickt, denn ich denke mir mal und Claudia, du korrigierst mich bitte. Also ich hatte ganz, ganz viele Bilder jetzt, während du gesprochen hast, wo ich gesagt hab, ja, genau so ist es auch mir gegangen, ich hab ganz ganz viele Situationen, Erfahrungen in meinem Leben gemacht, die jetzt so ... einige sind auch hochgekommen, wo ich mir gedacht hab, das glaubt ihr ja kein Mann, Frauen sofort, aber kein Mann, wenn du das erzählst. Wenn ich mir das nicht aufschreibe das ... also unglaubliche Sachen.

So wie in einer Ausbildung zum Personalentwickler ein Kollege, der für Recruiting zuständig ist, der mir erklärt hat, also er sortiert, wenn er Unterlagen bekommt und da Fotos dabei sind. Er sortiert von vornherein zu gut aussehende Frauen von vornherein aus. Wo ich dann gesagt hab: „Wie bitte?“. Sagt er: „Ja, weil er weiß, das bringt nur Unruhe ins Team.“

Zu hübsche Frauen lädt er überhaupt nicht ins ...und ich bin dort wirklich mit offenem Mund gestanden und habe gesagt, OK und ich habe wahnsinnig lange darüber gesprochen- äh- geschrieben, um das für mich irgendwie sortiert zu bekommen. Dass du ... auf der einen Seite wird von dir als Frau verlangt, gut auszusehen, gepflegt zu sein, immer die Hübsche zu sein, aber gleichzeitig wird es auch gegen dich verwendet, weil wenn du zu hübsch bist, kriegst du keinen Job, weil du bringst Unruhe ins Team.

Allein das mich hat mich so sprachlos gemacht, dass ich erst eine Sprache dafür finden musste, indem ich darüber geschrieben hab. Diese unsagbare Ungerechtigkeit, ich könnte heute noch

schreien, vor: Was geht denn in diesen Köpfen vor? Und das ist, war irgendwie immer das Schreiben für mich ein Rettungsanker, um das zu verarbeiten, um damit umgehen zu können.

Und das, was du jetzt beschreibst, ist einfach, ja, wir sehen es in unseren Schreibseminaren 95% sind Frauen. Und die wenigen Männer, die sich in die Seminare verirren, sind meistens wahnsinnig reflektiert und haben eine sehr starke, feminine Seite, die dazu auch stehen oder die sich auch ganz bewusst damit auseinandersetzen wollen. Und ich finde das auf der anderen Seite aber auch traurig. Denn ich habe heute aus dem Gespräch mit einem Mann geführt, der hat gesagt, wieviel eigentlich ihm durch den Kopf geht und er findet dafür kein Ventil.

Und ich sagte: Schreibs auf. Na, relativ simpel. Schreib es einfach auf, um es einfach auch loszuwerden. Und ich denke mal, das ist so dieses, dieses, dieses, diese Macht des, des Schreibens. Und das ist halt auch so, dass die Macht, die wir als Frauen uns einfach zunutze machen können, um eben eine Stimme zu finden, um uns so wie du vorher gesagt hast: Darüber nachdenken zu können, was ist denn überhaupt meine Position, was ist meine Meinung?

Anke Spory

Ich glaub, [...] es ist beides, die also schreiben kann ja wirklich eine Befreiungserfahrung sozusagen verursachen. Ne, und das ist da, s glaube ich, was man oft in Schreibgruppen erlebt. Dass in dem Moment, wo was aufgeschrieben wird und dann auch vielleicht noch gelesen wird, dass das was unglaublich Befreiendes hat, dass es einmal mal raus ist.

Und dann kann es eben auch eine Solidaritätserfahrung ermöglichen, weil du auf einmal merkst, ich bin ja gar nicht die Einzige, die das so empfindet, ja, sondern da gibt es vielleicht andere, die würden ganz ähnliche Worte finden oder die haben sich in den Worten wiedergefunden.

Und ihr habt jetzt die Frage noch nicht gestellt, aber mit dem Lieblingsbuch ne, die sind ja in der Vorbereitung und ich hab jetzt gerade ich hab ein Buch mitgebracht, das kann ich jetzt nicht sagen, das ist mein Lieblingsbuch, ist aber, das hab ich jetzt gelesen. Das heißt „Bodywork“ von **Melissa Febos**. Und die schreibt im Grunde genau über diese, über diese Fragen, also wie? Wie eigene Unterdrückungserfahrungen, wie eigene Erfahrungen von Sprachlosigkeit durch das Schreiben so eine Öffnung erfahren haben und wieso das Schreiben über persönliche Themen eben auch politisch sein kann, ja.

Und das hat mich noch mal sehr begeistert. Ich meine, diese Fragen sind ja jetzt auch schon älter, ne, also das war ja so in den 70er Jahren würde ich jetzt mal so sagen, wo. So eine. So ne so ne Hochphase auch war. Aber das noch mal sich klarzumachen, wie stark so eine Befreiungserfahrung durch das Schreiben sein kann. Und wie politisch, das fand ich total gut, da sind wirklich auch viele kluge, so Beobachtungen irgendwie dabei. Also ich hab das jetzt super gerne gelesen, das hatte ich jetzt mitgebracht für unseren.

Claudia Scheidemann

Passt. Passt ja gerade wirklich ganz, ganz hervorragend rein und ich glaube, was ihr jetzt beide auch gesagt habt, dieses erstens ist für sich selber aufschreiben, das heißt es sich er-schreiben. Oder ins Leben einschreiben, das gehört zu mir dieses Erlebnis, das habe ich erlebt, das ist wahr und eben aber auch, wenn man darüber, und dann fällt es ja auch leichter, darüber zu

sprechen, ne, hatten wir eben schon. Und das dann in einer Gruppe zu teilen und zu merken, Ach Moment, das ist jetzt gar kein Einzelfall, und dann hört man es noch mal und nochmal und nochmal in einer Variante und irgendwann kommt man drauf hierher, das ist ja was Systemisches.

Anke Spory

Mhm, genau.

Claudia Scheidemann

Und dann fängt nämlich das Politische an, dass man merkt, ah, OK, wir haben einhundert Millionen Einzelfälle, das sind eben keine Einzelfälle und ich deshalb finde ich inzwischen auch diesen Austausch total wichtig, auch dieses, darüber zu sprechen, was schreibe ich eigentlich?

Und ich bin inzwischen – ne, Michaela. Wir kennen uns von Anfang an von meiner Schreibreise mehr oder weniger- bin keine Freundin von Gruppen gewesen. Ich fand das doof. Also, aber je länger ich schreibe, je mehr ich schreibe, auch über diese ganzen persönlichen Erfahrungen schreibe, die nicht so toll waren und darüber in den Austausch zu kommen, das ist wirklich mit das das ja Stärkste, Energieliefernde, was ich inzwischen kenne, und das kann man gar nicht unterschätzen und deshalb Schreibgruppen! Bildet Schreibgruppen.

Michaela Muschitz

Ja, bin ich vollkommen bei dir und ich finde aber auch gerade in unserer Welt, in der wir eben perfekt sein sollen alles, alles ist super, alles läuft hundertprozentig gut und es gibt keine Unebenheiten, es gibt nichts, was schief läuft. Also in dieser dieser absurden Parallelwelt, wo, wo wir glauben, alles ist perfekt. - Tut es so unsagbar gut: Genau dieser Austausch. Drauf zu kommen, da ist jemand anderer, die hat das ähnlich erlebt oder eine, wie du gerade gesagt hast, eine Variation davon. Und dann ist es für mich auch leichter nehmbar und dieses sich verletzlich zeigen, was uns Frauen ja so unsagbar oft auch vorgehalten wird. Ihr seid Heulsusen, ihr habt ja kein, ihr nehmt ja alles gleich persönlich und also ich hab, ich konnte diesen Satz jahrelang ... dieses „Jetzt nimm doch nicht alles immer so persönlich!“ - Und ich hab mir gedacht, ja wie soll ich es denn sonst nehmen also. Bitte sagt mir, wie wie soll ich das, wenn es noch dazu ein Angriff auf mich, auf meine Sichtweise, auf eine Aussage von mir, also wie soll ich das anders nehmen als persönlich?

Und wir haben uns so, es wurde uns so ein Stück weit abtrainiert oder als nicht in Ordnung uns erklärt, dass das ist, wenn wir uns verletzlich zeigen. Und ich finde aber gerade diese Verletzlichkeit, die zu zeigen und sozusagen dafür auch einen sicheren Raum zu haben, wo ich das zeigen kann. Das ist doch das, was uns dann auch verbindet. Wir sind nun mal alle nicht aalglatt und wir sind alle weit davon entfernt, perfekt zu sein und das zu akzeptieren. Uns und auch mit dieser Nicht-Perfektheit zu zeigen, das macht uns ja menschlich.

Anke Spory

Schreiben hat ja ganz viel damit zu tun, sich zu zeigen. Also das das ist so. Und ich hab gerade gedacht, dazu gehört ja auch ganz viel Mut, ja. Und ich hab so gedacht, ja, wann bin ich so im Schreiben mutig? Iso für mich war es zum Beispiel ein Riesenschritt, einen Blog zu beginnen.

Auf meiner, auf meiner Home-Page. Das hätte ich nie gedacht, aber das hat mich wirklich viele Gedanken gekostet, ob ich das mache, ob ich mich das trauen soll. Also, ich habe es dann für mich so einen offenen Textschrank genannt, wo ich so dachte, ach das ist doch wie zuhause, da stell ich halt das rein, was ich hab und so, dann hat's ein Platz und mit diesem Bild konnte ich dann irgendwie konnte ich's dann machen, aber ich hab gemerkt, das ist gar nicht so einfach ist also und ich bin ja jemand die das gewöhnt ist, Texte sozusagen nach außen zu geben, aber meine Texte, persönlich irgendwie öffentlich zu machen, das war für mich ein Prozess. Und mich das zu trauen und zu sagen, jetzt lasse ich sie da mal sozusagen bei Wind und Wetter stehen und mal gucken, was so passiert damit, ja.

Claudia Scheidemann

Und was ist passiert?

Anke Spory

Ich ... mittlerweile finde ich es super. Also ich merke so, dass ich Leute reagieren da auch drauf und. Aber ich für mich selbst ist es ein sehr befriedigendes Gefühl. Das gehört ja auch zum Schreiben dazu, zu sagen, ich hab auch mal ein Text fertig und damit mache ich auch was, also das ist für mich auch ganz, wirklich mit dem Schreibprozess verbunden, das hat was sehr Produktives, ja. Ich glaube, auch ein Teil dieses Zufriedenheitsgefühls, was man nach dem Schreiben hat, hat auch damit zu tun, dass man was in der Hand hat, was man selbst gemacht hat, ja und für mich ist dieser Blog irgendwie jetzt eine ganz schöne Möglichkeit zu sagen, ja, dann, dann tue ich es da rein und dann hat er auch seinen Platz und verschwindet nicht im Nirvana meines Computers, so.

Michaela Muschitz

Die Claudia hat vorher schon angefangen. Du hast ja Amhurst, Writing and Artist, Artist and Writing, bitte korrigiere mich, ich hab es mir jetzt im im Detail nicht den richtigen Wortlaut aufgenommen. Was ist das? Was hast du da gelernt? Was können unsere Zuhörerinnen aus diesem Ansatz mitnehmen?

Anke Spory

Also Amhurst Writer and Artists ist eine Methode, nach der in Schreibgruppen geschrieben wird, die ist von Pat Snyder, in den ... in Kanada ... in den USA entwickelt worden. In den 70er Jahren Die aus einer, ja, man würde sagen, aus einer ein Stück einer Befreiungsbewegung auch kam. Das war eine Bewegung, die gesagt hat: Writing without Teachers. Also Schreiben ohne Lehrer.

Und die sagte, wir müssen das Schreiben irgendwie befreien von diesen ganzen, ja, Restriktionen, die es in der Schule, in der Uni hat und das, was sie entwickelt hat, ist eine Methode, wo sie sagt, Schreiben kann jeder. Everyone who writes is a writer, so. Und hat das ent... Hat gesagt, wir brauchen dafür keine bestimmten kulturellen Zugangsbedingungen, keine wirtschaftlichen Zugangspläne, und sie hat mit ganz unterschiedlichen Gruppen angefangen, in ihrem Wohnzimmer zu schreiben. Also mit Leuten, wo wir jetzt in unserer Sprache sagen würden, die, die kommen aus prekären Lebensverhältnissen, ne, und sie war der festen Überzeugung, jeder hat was zu sagen und jeder kann schreiben und und

und die Methode ist so, dass sie den Text in den Vordergrund stellt und also noch wichtig daran, dass das Schreiben ist sozusagen Handwerkszeug und eigene Stimme.

Und sie hat das beides zusammengedacht. Und das Besondere ist, dass wenn die Texte geschrieben werden, in einer Gruppe, dass die Freiheit da ist, sie aus der Erinnerung, also aus der eigenen Erfahrung, aber auch aus der Fantasie zu schreiben. Das spielt nachher überhaupt keine Rolle, Und dann gibt es ein Feedback zu den Texten und das Feedback richtet sich nur danach, was war stark an dem Text und was bleibt.

Weil sie sagt, in dem Moment, wo wir Texte das erste Mal aufschreiben, sind die wie so, wie Babys ja die sind was ganz Kostbares, und die müssen auch so behandelt werden, weil sie ja gerade sozusagen aus unserer Hand rausgeflossen sind ja oder eingetippt worden sind. Also eine große Ehrfurcht bei den Texten, die da entstehen. Und durch ... dadurch, dass nicht die Person, die das geschrieben hat, adressiert wird, sondern nur der Text, gibt es eine Riesenfreiheit über den Text zu sprechen. Und das macht es möglich, sehr tiefe und auch schwierige Erfahrungen zu Papier zu bringen, weil ich nicht Gefahr laufe, dass jemand sagt: Ah, so wie dir ging's mir auch schon!

Kennt man ja so manchmal auch aus Schreibgruppen, dass dann sozusagen das sofort als ein Sprungbrett genommen wird, um in so eigene Erfahrungen reinzugehen und die Methode verhindert das im Grunde dadurch, so wie sie aufgebaut ist. Der Text ist im Vordergrund. Es wird aus der Erinnerung geschrieben oder der Fantasie, es spielt nachher für den Text keine Rolle.

Und das ist, das ist eine Methode, die mich total begeistert hat, als ich dieses Leadership Training gemacht habe. Ich bin die Erste, die das in Deutschland gemacht hat und hab das jetzt auf Englisch gemacht und so das. Aber das das ging irgendwie gut und was noch dazu kommt, ist auch, dass diejenige, die das anleitet die Gruppe, immer mitschreibt, weil sie sagt, das Schreiben ist immer ein Risiko und in einer Gruppe geht jede und jeder ein Risiko ein, und es muss auch diejenige und derjenige das Risiko eingehen, der die Gruppe anleitet.

Und so hast du eine Gruppe, die wirklich auch ein Stück auf Augenhöhe schreiben kann. Und wo auch eine klare Verabredung da ist, dass außerhalb dieser Schreibzeit, die man gemeinsam hat, man sich nicht gegenseitig nicht auf die Texte anspricht. Ich finde auch das ist also ganz wichtig, weil in diesem Schreibraum eben das ist ... das muss ja ein geschützter Raum sein, sonst kannst du das Risiko ja nicht eingehen. Und das ist die Aufgabe der Leitung diesen geschützten Raum zu halten. Und auch darauf zu achten, dass die Regeln eingehalten werden, aber eben das Risiko selbst übernehmen, da auch mitzuschreiben.

Und wenn ich heute mit Gruppen schreibe, dann schreibe ich nach der Methode, die ich vorher natürlich erkläre, so und. Und ich finde, das hat was ganz Öffnendes. Es muss ja auch nicht jeder lesen, das wird ja vorher, wird ja vorher dann auch gesagt. Und ja, ich bin da total begeistert von. Wie ihr merkt. [Mhm.]

Claudia Scheidemann

Aber ich find das gerade, was du sagtest zum Thema Feedback. Ich meine das haben wir ja glaube ich alle irgendwelche gruseligen Erfahrungen aus Schulzeit oder vielleicht sogar auch aus Schreibgruppen, die eben nicht in dieser Form angeleitet wurden, sondern wo es dann

„literarisch“ kritisiert wurde. Gruselig! Und also da zu sagen: OK, auf was konzentrieren wir uns denn genau, wenn wir über einen Text, der gerade eben erst entstanden ist, sprechen? Das finde ich ist ...

Anke Spory

Und das Tolle ist, dass die, die also gerade weil die Pat Snyder auch gesagt hat, Schreiben ist auch ein Handwerk. Also die hat das wirklich so beides zusammen gedacht und aber in dem Moment, wenn du ein Text hörst, dann kannst du natürlich schon ein Feedback geben und sagen, der ist ... der hat ein Spannungsbogen, so ein Text, ja, oder das sind bestimmte Sequenzen, die immer wieder gekommen sind, das hörst du ja und das kannst du natürlich zurückgeben. Aber wohlwollend, wertschätzend, ja.

Und ich finde, das ist mir jetzt bei dieser Methode immer wieder so klar geworden, das hat auch was sehr Demokratisches, dieses Schreiben, weil jeder hat denselben Platz so oder kann denselben Platz bekommen und du hast wenn du die Vereinbarung hast, wir schreiben alles zu einer, also mit einer bestimmten Zeitvorgabe sag ich mal 7 Minuten oder so, dann hast du ungefähr gleich lange Texte, die dann irgendwie vorgelesen werden können, wer möchte. Das ist was Demokratisches, weil du nicht diesen Effekt hast. Das einer das Wort an sich reißt und erstmal irgendwie ja 10 Minuten redet, ja. Ich find das total wohltuend.

Also ich schätze es sehr so. Genau. Und das, das biete ich eben auch online an. Ich habe irgendwann gedacht: Ach ich, ich find das selbst ja immer total schön, weil ich eben dann auch mitschreiben kann. Und das ist wirklich so ein wirklich ein super offenes, niederschwelliges Angebot, das, man muss sich nicht anmelden, sondern ist einfach dabei und es gibt drei Schreibimpulse am Abend und... Und beim nächsten Mal sind manchmal andere dabei. Manche sind wieder dabei, so aber sehr unkompliziert.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, aber das finde ich auch interessant, dass das sozusagen funktioniert in einer Gruppe, die sich individuell gerade wieder zusammenstellt, also dass man nicht vertraut sozusagen miteinander sein muss.

Anke Spory

Ja

Claudia Scheidemann

Aber wo wir gerade dabei sind - also bei mir scheppert es gerade, hört ihr das auch?- Lieblings-Schreibmethode. Die Frage muss natürlich auch noch kommen.

Anke Spory

Lieblingsschreibmethode ist eigentlich auf ein Zitat und auf einen Impuls schreiben. Ich mag das total gerne, wenn ich nicht weiß, was kommt. Und das kann ich für mich alleine machen. Ich hatte mal so ein so ein so einen Cartoon-Kalender, wo ich jeden Tag mir den angeguckt habe und dann quasi da drauf geschrieben habe. Ich mag das aber auch in Schreibgruppen, wenn es

einfach ein Sprungbrett, gibt so, da kann ich mich gut drauf einlassen und das funktioniert wunderbar.

besser als wenn ich anfangs zu grübeln, über was ich denn schreiben könnte, so. Und es gibt auf der anderen Seite. Also eine Schreibübung für mich ist ... ist ich schreib ja jeden Tag 5 Zeilen, ne. Ich hab ja so ein Jahresbuch. Und das ist, das ist dann wiederum was sehr Strukturiertes und das funktioniert für mich irgendwie gut, als Schreibimpuls quasi einen Tag abzuschließen damit. Aber das andere mache ich total gerne, das finde ich super. Also in der Schreibgruppe zu sein und jemand sagt, ich gebe euch jetzt ein Schreibimpuls und dann, dann geht es los. So.

Michaela Muschitz

Ich find da nämlich auch immer das Spannende, wir als Als Schreibgruppenleiterinnen kommen ja nicht immer sozusagen in die in den Genuss, dass und dass, dass uns jemand anderer einen Schreibimpuls gibt. Und ich genieße das selber auch immer, wenn jemand anderer einen Schreibimpuls bringt. Und ich mich dann einfach überraschen lassen kann, wo mich der denn hinführt. Ja, denn das ist so das das Spannende. Dieses, egal wie lang und wieviel Du schreibst, es kommen immer wieder neue Sachen raus oder überraschende Dinge, Ideen, Überlegungen die du bisher noch nicht hattest.

Und das finde ich einfach so, dass Grandiose daran und das, das macht mir einfach auch ganz, ganz viel Spaß. Ein, einen Punkt, den ich auch unbedingt noch von von dir hören wollte ist, du hast ein Programm oder ein ... wie auch immer wir das nennen wollen. Sinn und Stiften.

Willst ... also erstmal: Ich finde den Titel ja schon allein grandios, weil das Wort Stift und Stiften da so abgewandelt wurde. Ich mag solche Wortspielereien. Was war, worum geht es da und woher kommt das, warum hast du das auch entwickelt?

Anke Spory

Also es kommt ... ich glaube von meiner grundsätzlichen Frage: „Wo, wie finde ich eigentlich eine ... Also was ist mir im Leben was wert? So. Sei ja. Und was ist mir wichtig da dran? Das kommt ein Stück aus dem systemischen Coaching. Ich habe ja so eine Zusatzausbildung noch Berufungscoaching. Also was ist meine Berufung? Das kann man ja auch sehr theologisch sagen, muss man aber nicht. Oder kann jeder was mit anfangen? Ob man das jetzt sag ich mal christlich oder religiös füllt oder nicht.

Und darüber habe ich mich angefangen mit der empirischen Sinnforschung zu beschäftigen. Also was weiß man eigentlich darüber, wie Leute irgendwie ihrem Leben einen Sinn geben. Und da gibt es wirklich interessante Forschung zu und... Und dann habe ich das, was ich sozusagen im Berufungscoaching gelernt habe. Das, was ich aus dieser empirischen Sinnforschung gelernt habe, das, was ich als Theologin irgendwie dazu gelernt habe, zusammengepackt. Weil ich da dachte, da muss man doch irgendwie auch was mit Schreiben mit machen können.

Und da ist „Sinn und Stiften“ rausgekommen und... Ja, das ist einfach noch mal eine Möglichkeit, sich über, sag ich, mal so grundlegende eigene Orientierung klar zu werden. Ja, was ist für mich im Leben im Moment wichtig? Was hat sich da vielleicht verändert? Ich glaube, dass gerade so diese Dimension von ... also Sinn habe ich ja nicht, dass ich den einmal im Leben

habe und dann habe ich den bis zum Lebensende. Sondern der verändert sich ja auch mit den Lebensphasen, in denen ich bin, ja. Und dafür ein Gefühl zu kriegen, was, was ist das denn eigentlich an, an was orientiere ich mich da, was ist mir wichtig? Und auch wenn ich merke, ich bin - also ich nutze es auch manchmal, wenn ich merke, ich komme total unzufrieden aus einem, aus so einer Situation raus und dann zu überlegen, was ist es eigentlich, was war da irgendwie so schräg und so schwierig? Dann hilft mir das oft noch mal, über diese Dimensionen sozusagen drüber zu gehen.

Und dann merke ich relativ schnell, was es war und was mich in dem Moment irgendwie ... wo ich nicht mehr so auf die Spur war, die ich mir eigentlich mal so gelegt hatte. Und ich glaube, dass das so diese eigene Auseinandersetzung mit dem, was ist mir wichtig und so eine längerfristige Perspektive dann auch. Das hat ja auch dann viel mit Coaching zu tun, dass das oft ganz hilfreich ist. Ja, das man das mal zu verfolgen. Das alles zusammen zu packen, das habe ich versucht in diesem Sinn und Stiften.

Michaela Muschitz

Ich find auf der einen Seite natürlich die sehr spannend dieses, ich bin ja, ich bin ja prinzipiell ein Mensch, ich mach gern Dinge fertig. Aber es kommt das große Aber es gibt einfach Dinge im Leben, die ... da bist du nie fertig, die sind ja immer wiederkehrend und mich hat das jetzt sehr angesprochen, wie du gesagt hast, es ist ja nicht nur, dass ich mich einmal in meinem Leben für einen Sinn entscheide, sondern der verändert sich einfach auch. Das finde ich ein schönes Bild, was mich jetzt sicherlich beschäftigen wird, die ich, die ich gerne fertig bin.

Dass ich ja, dass das immer wieder neu zu bedenken ist. Und ich finde es auch spannend, dass du deine verschiedenen Erfahrungen und Ausbildungen hier so schön kombinierst. Und ich denke mal, auch das ist jetzt etwas was, was uns ja auch ausmacht, ne. Jede von uns hat unterschiedliche Zugänge, unterschiedliche Erfahrungen, unterschiedliche Ausbildungen und das macht ja auch die Fülle aus, dass wir diese Dinge neu kombinieren und dann was Neues daraus entstehen lassen und das finde ich ja das enorm Spannende.

Also danke dir dafür, dass du uns daran hast teilhaben lassen. Liebe Anke, ich dank dir insgesamt für das Gespräch, das einen sehr weiten Bogen gespannt. Ich habe das Gefühl, wir haben so gut wie nichts ausgelassen. Danke für deine Zeit und Danke.

Claudia Scheidemann

Genau. Dankeschön! Von mir auch alles Gute.