Transkript S02/03
– Schreiben um zu überleben

Gast: Stefanie Brodmann

Michaela Muschitz

Herzlich Willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts Tinte und Courage. Wir freuen uns heute, als Gast Stefanie Brodmann zu begrüßen. Stefanie, du bist Ökonomin in der internationalen Entwicklung. Ich glaube, da musst du uns nachher noch erklären, was das bedeutet, weil eben... und wir beginnen auch bei dir, wie wir das in der 1. Staffel schon gemacht haben bei dir. Was bedeutet denn das persönliche Schreiben für dich?

Stefanie Brodmann

Ja - Hallo, ich freue mich sehr, hier bei euch zu sein. Das persönliche Schreiben bedeutet für mich, nach Hause kommen, zu mir selbst. Es ist wirklich der Moment, in dem ich aufhöre zu funktionieren und im Außen zu sein. Und beginne zu fühlen. Und nachher, wenn ich euch noch mehr zu meiner Arbeit sage, ich war eigentlich die Hälfte meines Lebens unterwegs, sehr viel im Ausland. Also wirklich dieses nach außen und jetzt dieses nach innen kehren. Das habe ich durch das Schreiben erreicht und für mich fühlt sich das Schreiben auch an wie das Schälen einer Zwiebel, also Schicht für Schicht. Es ist ein Prozess, es ist nicht mit einmal getan und in diesem Prozess auch näher an mich heranzukommen.

Und wirklich vor ein paar Jahren war das Schreiben mein Weg aus der Erschöpfung, also sehr groß, wirklich aus der Erschöpfung heraus, aus einem Leben, das von außen perfekt wirkte, aber für mich im Innen leer war und an dem ich eigentlich dann zerbrochen bin. Und aber heute, wenn ihr fragt, was heute für mich persönliches Schreiben bedeutet, jetzt wo ich auf einem ganz anderen Weg bin, ist wirklich mit Gefühlen umzugehen und auch die Unterscheidung von Gefühlen und Emotionen.

Also wirklich, dass ich schneller auf Papier bringe, was mich bewegt und dadurch kann es sich gar nicht so festsetzen, dass es dann irgendwann mal unkontrolliert herausbricht. Also diese Unterscheidung. Ja, da, da ist für mich das persönliche Schreiben wichtig und, und auch für mich. Ich habe wirklich meine Stimme gefunden, weil das sagen wir, also das sagen viele, die schreiben, aber es ist wirklich wahr. Denn ich habe so das Gefühl gehabt, in der ersten Hälfte meines Lebens hab ich so reagiert und so gehandelt wie ich *dachte*, also wirklich im Verstand wie ich dachte, ich muss und die einzige Wahl. Und erst als ich wirklich für mich meine Stimme gefunden habe. Habe ich dann auch in diesem Prozess den Mut gefunden, ihr zu vertrauen.

Und das hat dann auch mit Intuition zu tun. Also wieder auf die Intuition zu hören, also wirklich aus dem Verstand in den Körper und auf sich selber zu vertrauen, und das war hat, habe ich durch das Schreiben gelernt.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Claudia Scheidemann

Du hast eben die Unterscheidung gehabt, Emotionen, Gefühle, wie wie sortierst du das für dich, weil es gibt da ja verschiedene Definitionen und so keine oder soweit ich weiß keine festgeschriebene. Wie sortierst du das für dich auseinander?

Stefanie Brodmann

Gefühle sind für mich etwas, das im Moment entsteht, im jetzt. Zum Beispiel ich kann mich erinnern, ich war mit meinem Mann weitwandern und es war etwas, was ich mir so lange gewünscht hatte, dieses Wandern mit ihm von Hütte zu Hütte, eine Woche, und wir haben die Kinder bei den Großeltern gehabt und alles war... Ich war so aufgeregt und vorbereitet und am zweiten Tag ist er krank geworden, also richtig krank und wir mussten absteigen und ich saß beim Frühstück alleine mit meinem Notizbuch und hab darüber geschrieben und dann im Abstieg hat es angefangen zu regnen, aber ich hab genau gemerkt, jetzt kann ich das Schöne daran, also es ist auch schön. Also ich hab mir dadurch, dass ich das gleich geschrieben habe, hat sich das nicht festgesetzt. Das ist, das ist für mich ein Gefühl und eine Emotion ist für mich etwas, das mir passiert ist im Schreiben, dieses, das etwas so tief aus der Kindheit zum Beispiel hervorkommt, dass so eine Traurigkeit entsteht oder ein ein ganz arges Gefühl, das eigentlich nichts mit dem Moment zu tun hat.

Claudia Scheidemann

OK.

Michaela Muschitz

Sehr spannend. Bevor wir jetzt auf deine sehr persönlichen Erlebnisse, die du ja auch in deinem Buch *Frauen, die schreiben, blühen auf* das möchte ich nachher noch mal zurückkommen, aber lass uns einmal bleiben bei diesem. Du bist Ökonomin in der internationalen Entwicklung und offensichtlich auch aus diesem Job heraus kam es zu einer ziemlichen Erschöpfung. Was hast du oder was? Was ist dein Job und wie kam es vielleicht auch zu dieser Erschöpfung?

Stefanie Brodmann

Also ich arbeite jetzt seit 16 Jahren in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit, angefangen in in Amerika. Also ich hab, ich bin eigentlich mit 22 aus Deutschland weg, hab dann in Spanien studiert, promoviert, bin nach Amerika und hab dort einen Postdoc gemacht. Und von dort eben in diesen Job, den mach ich jetzt seit 16 Jahren und es ist eigentlich ein Traumberuf, denn ich arbeite, finde ich, für Menschen. Mein Bereich ist Arbeitsmarkt und soziale Sicherung. Also ich hab ganz stark den Purpose, den Sinn in meiner Arbeit. Aber es ist eine unglaublich fordernde Arbeit, weil es verlangt, viel auf Reisen zu sein. Ja, Dienstreisen wirklich oft im Ausland. Von Washington aus waren das dann über Wochen hinweg und dann, als ich als wir nach Wien gezogen sind, als Familie. Ein bis zweimal im Monat, und das mit kleinen Kindern.

Also es war einfach eine lange Zeit, in der ich über meine Grenzen gegangen bin. Und aus dem heraus diesen wirklich. Ich schreibe es auch in meinem Buch, die Eröffnungsszene, wo ich eigentlich weglaufen wollte, also ich wollte weg von meiner Familie, weg von allem, wollte nach Dänemark, wo meine Stiefmutter herkommt und dieser Fluchtgedanke, und das konnte ich aber in dem Moment nicht, und dann wie so oft kommt dann das Glück, der Zufall und ich hab in

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025

einem Magazin eine Anzeige gefunden für einen einjährigen Passion Writing Lehrgang am Writers Studio und das hat mich dann gerettet.

Michaela Muschitz

Das heißt, dieser Lehrgang, den du da begonnen hast, war dann für dich die Kehrtwende und hat dich hat sozusagen auch dein Leben oder auch ja, diese war dein Weg aus der Erschöpfung. Kann man das so sagen?

Stefanie Brodmann

Kann man absolut zu sagen und ich glaub zum einen weil es einfach ein Zeit Commitment war, also es war oft von also Donnerstagnachmittag, Freitagnachmittag, Samstag, Sonntagvormittag, einfach diese Zeit herauszutreten aus der Familie. Und das andere: Ich kann mich an eine der ersten Schreibinspirationen erinnern und das war ein Brief. An meine E-Mails also einfach dieses zu sagen, seid still. Also das war für mich unglaublich und so befreiend.

Und ja, und eben auch in meinem selbst - ich glaube beim ersten, zweiten Mal schon kam eine Schreibinspiration, die ich heute noch als eine meiner Lieblingsschreibinspirationen ansehe, und das ist dieses „In this I believe“ „ I believe“ Ich glaube das und eine Liste machen und der erste Punkt auf meiner Liste war, ich glaube, dass ich eine gute Mutter bin.

Michaela Muschitz

Oh.

Stefanie Brodmann

Ja, und und. Es ist die Kombination aus, auch wenn ich so überfordert bin und zu viel weg bin. Ich bin eine gute Mutter, aber auch, und da kam eben dieses aus der Kindheit so stark. Kann ich eine gute Mutter, Mutter sein, wenn meine eigenen Mütter, wenn ich mit meiner Mutter und meiner Stiefmutter, wenn ich merke, dass ich, eben die Emotionen kommen und die Tränen kommen. Und dann habe ich mich da Jahre eigentlich durchgeschrieben, also wirklich durch die Erschöpfung geschrieben.

Claudia Scheidemann

Ja, also ich find das interessant was du sagst, dass du eine sehr erfüllende Arbeit hast. Und ganz oft ist ja so mit Erschöpfung oder auch Burnout dann: Ich hab eigentlich war ich in der falschen Arbeit und das hat mich ausgebrannt, das ist aber genauso geht eben, wenn man eine sehr, sehr intensive Arbeit hat, die einem, die man aber auch leidenschaftlich betreibt oder die einem sehr fesselt und und das Gefühl hat, ja, das ist eine wichtige und richtige Arbeit, die ich tue, dass das genauso eben in so ne Erschöpfung führen kann.

Stefanie Brodmann

Absolut. Und ich glaube, es ist. Erstens eine Frage der Menge und dann auch, wie man, ob man fühlt, dass man selber agieren kann und also für mich war das dann auch mit Corona in meiner Arbeit, kam plötzlich noch intensiver, noch mehr Arbeit und es war ja dann alles remote. Also ich hatte keinen Menschen mehr um mich.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025

Ja, und dann habe ich, glaube ich, in Schwarz und Weiß gedacht. Ich habe immer gedacht, ich muss kündigen oder ich muss durchhalten. Also ja, und es ist liegt in dem Falle auch an der Art der Arbeit, aber dieses, dass man eigentlich Kompromisse schließen kann und dass es auch weniger geht, das hab ich dann auch erst eigentlich im Schreiben hab ich den Mut gefunden zu kündigen. Also ich hab ganz lang mit mir gehadert, kündigen oder nicht, weil ich eben so viel auch investiert habe und weil es etwas ist was ich dachte, so ein Job finde ich nie wieder.

Und dann habe ich den Mut, eigentlich auch durch das Schreiben gefasst. Ich kündige, und dann musste ich gar nicht. Dann hatte ich wirklich, kam mein Chef und hat gesagt, wir finden jetzt eine Lösung und haben zusammen eine Lösung gefunden, und das hat alles verändert und jetzt geht es mir so gut in meinem Beruf. - Genau.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich glaube, das ist ja immer, das ist ja dieses Schwarz-weiß-Denken ist ja was, was unser Hirn in der Erschöpfung dann tatsächlich tut, weil es sucht einen Ausweg und die einfachste Variante ist halt radikal. Also scheinbar einfach. Aber das, was einem dann einfällt, sozusagen und ich finde es toll, dass du erzählst, eben durch Schreiben, dass andere Möglichkeiten aufgetaucht sind oder du die Courage auch gefunden hast, den Mut gefunden hast, dann auch diesen Schnitt erst mal anzustreben und das dann aber ganz was anderes draus worden ist. Also das ist, es ist sehr spannend. Toll. Auch dass dein Chef dann so reagiert hat, ne, ich mein das ist ja auch nix was was selbstverständlich ist.

Stefanie Brodmann

Absolut nicht, absolut nicht, aber er hat dann auch gesagt. Deswegen ich find auch dieses Konzept der Heldinnenreise -Michaela und das ist ja auch deins- dieses die Heldinnenreise, dass die Heldin Verbündete sucht und findet und nicht alles allein macht, wie der Held. Und das ist mir in dem Moment so klar geworden, er schätzt mich, er wollte mich nicht gehen lassen und er hat mir geholfen, das war ein Verbündeter.

Claudia Scheidemann

Ja. Mhm.

Michaela Muschitz

Definitiv ja. Ich und ich glaube, gerade wir Frauen haben noch immer das Gefühl, wir müssen alles alleine schaffen. Wir schupfen den ganzen Laden eben, wir jonglieren mit all diesen Anforderungen an uns, Job, Familie, Care-Arbeit, Haushalt, in meinem Fall dann auch noch Garten und 1.000 Sachen und wir machen das alles allein, wir brauchen keine Hilfe, bis wir dann irgendwann einmal so erschöpft sind und und einfach eben nicht mehr weiter können, ja.

Anstatt rechtzeitig auch mal zu sagen, ich brauche Hilfe und das fällt uns ... Also ich hab das, ich weiß es von mir selber, das ist mir sehr, sehr lange echt schwer gefallen um Hilfe zu bitten und zu sagen, kannst du bitte dieses und jenes tun. Und auf der anderen Seite aber auch die, die für für mich so diese Erkenntnis, wenn du es dann tust, also wenn du dann um Hilfe bittest triffst du auf Menschen, die sich freuen, dir zu helfen. Und das war für mich so: Ich, ich belaste die jetzt, das ist ja das für die anstrengend und mühsam und hab aber dann auch die gegenteilige Erfahrung gemacht. Dieses, es gibt Menschen, die freuen sich, wenn sie dir helfen können, wenn sie dich unterstützen können, wenn die sagen, ja klar mach ich ist doch kein Thema, und das war für

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025

mich so ein: Echt? Das ist jetzt nicht, also das war so ein Aha, auch das geht! Und das sollten wir uns viel, viel öfter bewusst machen, dass wir nicht alles alleine schaffen müssen. Also die Claudia und ich wir haben gegen Ende der 1. Staffel mal so ein bisschen für uns reflektiert und haben beide gesagt, alleine hätten wir diesen Podcast nicht auf die Beine gestellt. Ja, und ich glaub zusammen.

Claudia Scheidemann

Ja, und ich glaube, das ist auch noch mal was jenseits von von Hilfesuchen, sondern einfach Kooperationen einzugehen, gemeinsam an an einem Projekt, an einem Herzensprojekt arbeiten. Es ist ganz oft, dass eben auch auch Herzensprojekte scheinbar alleine gemacht werden.

Aber ich mach das immer ganz gerne, wenn man mal guckt, hinten in Büchern die Danksagungen, ne, man denkt ja immer, gerade wenn man schreibt, ach ich sitz da ganz alleine und Buch muss ich auch alleine schreiben, also hab ich früher gedacht und dann bin ich irgendwie mal über die Danksagung, dann hab ich die wirklich mal gelesen und irgendwann hab ich mal gezählt, wieviel Leute da drin waren und in diesem Buch was ich da speziell hatte war was Aufwendigeres in der Recherche und und und. Ja sage und schreibe 47 Personen und zum Teil Gruppen wurden genannt. Das Team von und dann dachte ich, OK, das ist nie ein ein Einzelding und ich mein das ist aber auch so ein so eine, so ein Narrativ was wir ja haben in unserer Gesellschaft, ne der der Einzelkämpfer, die Einzelkämpferin. Wir sind ganz stark.

Stefanie Brodmann

Ja, und ich glaube, dadurch, dass ich das auch erfahren habe, bin ich jetzt auch geschätzt als Mentorin, also ganz intuitiv mentore ich jetzt auch junge Kollegen, Männer und Frauen, wenn ich sehe, dass sie wirklich dieses sich so verausgaben und durchkämpfen, dass das nicht nötig ist.

Und ich glaube auch, dass ich da jetzt vorangegangen bin und auch in meiner Arbeit ganz offen darüber gesprochen habe. Wir hatten letztes Jahr ein ein, ein Retreat mit 130 Kollegen und Kolleginnen und ich hab mit ihnen geschrieben und hab ganz offen über diese Phase gesprochen und meine Verletzlichkeit und danach sind so viele auf mich zugekommen, wo wo ich es nie gedacht hätte und mir gedankt haben, gesagt haben, ihnen geht es ähnlich. Also ich glaub dann auch diese Offenheit darüber zu sprechen, dass ja das resoniert so stark. Und dann öffnen sich andere auch

Und das andere, Michaela, Ja du hast absolut recht mit dem um Hilfe fragen, ich muss sagen, ich war immer schon in der glücklichen Situation, dass mein Mann und ich, wir sind, also wirklich. Ich glaub im im eigentlichen Tun macht er viel mehr als ich. Also er ist wirklich der der kocht und also - putzt alles, alles macht. Aber was mich dann doch. Ja, wahrscheinlich viel mehr erschöpft hat war der mental load. Und dieses sowohl zu Hause als auch in der Arbeit.

Ich hab so viel geknappst, ich hatte so viele schlaflose Nächte und da hilft das Schreiben eben auch und in der Zeit hab ich extrem viel Morgenseiten geschrieben, einfach dieses, dieses diese Huch, also das war n bisschen mal zum Atmen kommt und das niederschreibt . Das mach ich jetzt zum Beispiel gar nicht mehr, weil es mir gut geht, also ich, ich merke, wenn ich diesen mental load und diese Überforderung habe, dann schreibe ich eigentlich viel mehr. So Morgenseiten und so, ja so einer Art Journaling.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Michaela Muschitz

Mhm. Spannend. Ist spannend, das haben wir von einigen unserer Gäste genauso gehört. Dieses ich schreib eigentlich nur, wenn es mir nicht so gut geht. Oder wenn ich, wenn mir viel durch den Kopf geht, bei mir ist es: Ich schreibe eigentlich immer. Also nur an den Wochenenden, aber ansonsten schreibe ich wirklich fast täglich, aber in unterschiedlicher Intensität. Also was mich ich mir zum Beispiel sehr stark mitgenommen hab, ist diese Morgenseiten nicht als Morgenseiten zu sehen, sondern wie das die Daniela Reiter nennt, dieses morgendliche Check in mit mir selber, das hat mich so inspiriert und genauso mach ich es auch. Also ich erlaube, das hab ich mir früher zum Beispiel nicht erlaubt zu überlegen, was steht denn heute an was was ist so mein mein Frosch wie in die Andrea Schiffer genannt hat, dieses was ist es, was ich was ich heute unbedingt erledigen möchte, damit ich es getan habe.

Das sind die Sachen, die ich jetzt in in meinem morgendlichen Schreiben mache. Und das sind aber manchmal nur drei Minuten ja, einfach nur, um mich zu sortieren. Es kann dann aber sein, dass ich irgendwann zwischendurch untertags dann drauf komme. Und das ist jetzt etwas, das beschäftigt mich, oder da will ich eine Lösung finden. Und dann schreib ich noch einmal 5 Minuten oder whatever. Also ich hab so nicht mehr dieses ganz fixe, das muss dann sein, das hat sich bei mir ein bisschen aufgeweicht.

Claudia Scheidemann

Was ich im. Prinzip gerade Entschuldigung im Prinzip das was du auch sagst, Stefanie, dass ich das bei dir anpasst auch ne. Du warst jetzt ja auch nicht eine eine feste Schreibroutine, oder?

Stefanie Brodmann

Habe ich nicht, habe ich nicht und es liegt, glaube ich auch daran, dass ich wirklich versuche, ein Memoir zu schreiben und das ist etwas, wo ich sehr merke, dass ich im Fluss bin und Zeit brauche, weil Szenen nicht kommen. Und ich kann sie nicht erzwingen. Und ich weiß natürlich, wenn ich mich hinsetze, dann kommt immer etwas. Es fließt immer etwas. Und ich weiß auch, dass es passieren wird. Jetzt zum Beispiel fahren wir in den Sommerferien wieder lange nach Dänemark, wenn ich diese Auszeit von meiner anderen Arbeit habe, dann fließt es wieder, aber so ganz im Alltag, wenn ich so mit dem Kopf wieder eigentlich beschäftigt bin und im Außen, fällt es mir oft schwer, beides zu tun, das kreative Schreiben und das mich so zu fokussieren auf die Arbeit da kommt keine Kreativität. Also ich, ich fühl fast, dass sich das ausschließt und ich brauche diese Zeiten für mich. Diese längeren Zeiten eigentlich, wo ich dann wieder in den Schreibfluss komme und es wieder schöner fließt. Also so, dass Szenen kommen, dass Bilder kommen.

Claudia Scheidemann

Mhm ja und ich glaub das ist aber auch ganz wichtig, da gerade Memoir schreiben, das ist ja durchaus, wenn wenn was du vorhin ja auch schon angesprochen hast. Es kommen Bilder hoch, es kommen aber auch dann diese zugehörigen Emotionen hoch. Und das dann wieder im Alltag zu verknuspern und auch das zu zu verarbeiten, das das braucht ja auch Kapazität, schlicht und ergreifend, und und ich find's aber gut, dass du sagst, es ist OK, wenn das dann halt in Phasen weiter geschrieben oder du schreibst weiter, wenn Luft da ist.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025

Wenn du in einem in einer Urlaubssituation bist oder wo du dich wirklich aus dem Alltag rausnehmen kannst, weil ich glaube, auch da ist viel eigentlich viel zu viel Druck drin.

Du musst immer im Schreibfluss bleiben, immer im Schreibprozess bleiben und dieses sich zu erlauben, ich nehme mir Zeit und das darf in der Zeit wachsen, die es halt braucht und. Wichtig ist ja, glaube ich, dass, dass man es einfach nicht oder das gerade so ein großes Schreibprojekt nicht aus den Augen verliert und es es sich aber auch nicht überfordert, weil ich glaube, gerade bei Memoir, wenn es um die Verarbeitung von schwierigen Zeiten geht. Kann einem das auch leicht überfordern, glaube ich, oder?

Stefanie Brodmann

Absolut ja.

Michaela Muschitz

Aber zurückkommend auf das Buch, das du ja schon geschrieben hast, dass es ja auch schon gibt, das *Frauen, die Schreiben, blühen auf* in dem du auch 23 Schreibinspirationen für eine Reise zu dir, das ist der Untertitel, den ich sehr sehr schön natürlich finde, hast du eine...

Kannst du dich noch erinnern? Gab es so einen Moment oder einen auslösenden Erfahrung, wo du gesagt hast, und jetzt mache ich ein Buch draus aus all dem, was ich da geschrieben hab, jetzt möchte ich das in einem Buch zusammenfließen lassen.

Stefanie Brodmann

Mhm. Ich könnte dir jetzt nicht den exakten Zeitpunkt nennen, aber ich hatte dieses Brennen in mir, wirklich dieses Wollen. Ich wollte und ich wollte auch damals schon ein Memor schreiben und wenn man sich diese Texte anschaut, die ich, das sind wirklich Rohtexte, die entstanden sind mit diesen Schreibinspirationen, natürlich über einen längeren Zeitraum nicht mit 23 Sessions, sondern über Jahre.

Und ich wollte ein Memoir über meine Mütter und mich schreiben und und viele dieser Texte sind auch wirklich dann Szenen aus meiner Kindheit, wo ich wirklich versuche, eigentlich das zu bearbeiten. Und ich habe es aber nicht geschafft und dann habe ich aber auch ein ein wirklich... von Vivien Gornick ein Satz gelesen, wo sie sagt, wenn man noch drinnen ist, in dem Ganzen, dann hat man nicht den genötigen Abstand, um ein Memoir zu schreiben.

Das hab ich dann verstanden, aber es war auch die Zeit, wo ich dachte, ich kündige. Und ich brauche ja jetzt was Neues und ich liebe schreiben und warum nicht das Schreiben zu meinem Beruf machen? Und ich habe dann auch die Ausbildung zur Schreibtrainerin gemacht am Writers Studio. Und dann war das Buch eigentlich sowas wie: OK, dann ist es eigentlich, ich will jetzt nicht sagen, ein Marketingtool, aber ihr wisst schon, dann ist es eigentlich was, was diese Arbeit unterstützen kann und wo ich, womit ich dann rauskomme und ich hab meine Texte auch drin, also es hat war so befriedigend auf mehreren Ebenen.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Claudia Scheidemann

Genau. Also ich muss auch ehrlich sagen, du sagst zwar es ist kein Memoir, für mich hat es aber wirklich den diesen Memoir Appeal Einfach weil du ja auch diese Rohtexte, was ich unfassbar mutig finde und ich werd da gleich auch noch was zu fragen. Also auch diese Rohtexte in ein Buch zu packen, das ist ja auch also ungewöhnlich. Ich weiß nicht, ob ich wirklich Rohtexte schon mal in einem Journaling oder Memoir wirklich so gelesen hab wie. Hast du also, wie hast du den Mut gefunden, dass das so zu veröffentlichen in in dieser rohen Form und vor allen Dingen ja auch über Menschen, die ja in deiner Familie da sind noch, nehme ich an, oder?

Stefanie Brodmann

Ja, ja, ja, ja, absolut absolut. Ich muss sagen, da weiß ich den genauen Moment. Ich hab meinem Mann die Rohfassung gegeben und er hat es gelesen und ich hab ihn gefragt, kann ich das so veröffentlichen, hat er gesagt. Ja, und damit war das für mich gegessen, dann hab ich auch keinen Moment mehr daran gezweifelt. Und dann habe ich es ausgedruckt und meine Mutter ist zu Besuch gekommen und ich bin nicht bei ihr aufgewachsen. Ich bin bei meinem Vater und meiner Stiefmutter aufgewachsen und das war noch einmal....

Dann hat sie das genommen, hat irgendeine Seite genommen und hat angefangen zu lesen, irgendwo in der Mitte. Und ja, dann kam eine Reaktion, wo sie sagte, aber das war doch nicht so. Aber die Person hat doch gar nicht das gemeint. Und dann hab ich auch erklärt, das ist meine Erinnerung, meine Wahrheit zu dem Zeitpunkt, und es ist jetzt schon anders. Also dadurch, dass ich dieses Buch geschrieben habe, hat sich so viel für mich geändert in mir.

Und das Buch ist im Dezember rausgekommen und wir haben alle zusammen Weihnachten gefeiert. Meine Mutter, meine Stiefmutter, mein Vater, ich, meine, die also die Eltern meines Mannes, also die ganze Familie, die Kinder hatten ihre sechs Großeltern da. Und das war für mich, wo ich dachte, Wow, dieser Mut hat sich sowas von.

Claudia Scheidemann

Ja, aber es ist auch toll, die die Erfahrung dann zu machen, dass der auch diese Offenheit da war. Ja, mach das, das ist OK, ist toll.

Stefanie Brodmann

Ja, ja.

Michaela Muschitz

Ich denke mal, das ist also vielleicht auch ganz kurz zur Begriffsklärung. Wir sprechen hier über Memoir, alle wissen, was es bedeutet, aber vielleicht nicht alle unsere Zuhörerinnen kennen das Genre des Memoirs. Memoir ist eine sehr spezielle, also in, im deutschsprachigen Raum wird es gerne gelistet als Roman. Und Memoir beschreibt eine real passierte Geschichte einer Person, aber in einer nur in bestimmten Zeitabschnitt dieser Person. Also es geht nicht um das ganze Leben, sondern um einen bestimmten Zeitabschnitt, aus der die Person viel gelernt hat, die sie geprägt hat. Whatever, das ist so ein bisschen die Definition von Memoir. Ganz, ganz viele Bücher, also Eat, Pray, Love ist eins der wohl bekanntesten Memoirs. Was die wenigsten wissen, dass das eigentlich ein Memoir ist. Aber das ist einfach so ein bisschen zur Einsortierung und...

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Das, was ich von jenen Frauen, die, mit denen ich gearbeitet hab, weiß, ist, dass dieses, wie gehe ich damit um, über das, was ich da schreibe, wenn das sozusagen jene lesen, die in dem Buch vorkommen. Wie werden die darauf reagieren?

Und ich weiß von ganz, ganz viel, dass sie gewisse Szenen, die es in der Rohfassung gibt dann niemals in den fertigen Text schaffen. Aus zum Teil Respekt der anderen Person gegenüber, was vollkommen legitim ist. Manchmal aber leider auch aus Angst ob der Reaktion, wenn die Person sozusagen irgendwo einmal sozusagen damit mit dem Text konfrontiert wird, ob bewusst oder zufällig. Weil man eben nicht möchte, dass diese Person die eigene Erinnerung, die eigene Erfahrung, wie man das eben erlebt hat, sozusagen so wahrnimmt.

Drum finde ich das wahnsinnig couragiert von dir, dass du das gemacht hast, weil das ist wie gesagt, aus meiner Erfahrung einer der größten Hürden, warum manche ihre Geschichte gar nicht erzählen, weil sie sagen: Das ist ja dann wie eine Anklage, oder ich beschuldige XY, dass mein Leben wegen seiner, ihrer Handlungen so verlaufen ist, weil es mich einfach massiv geprägt hat, und das finde ich auf der einen Seite verständlich, gar keine Frage. Auf der anderen Seite aber auch traurig, denn es ist so auch meine eigene, mein eigenes Erleben, und das hast du jetzt auch gerade gesagt, dieses über Dinge in der eigenen Vergangenheit schreiben.

Wir können ja auch unsere eigene Erinnerung umschreiben. Man weiß das ja auch aus, aus, aus der Forschung, dass je öfter wir über etwas sprechen. Verändert es sich dadurch. Ja, das ist ja genau das, warum gerade bei Traumata schreiben sehr hilfreich sein kann, wenn es gut angeleitet ist. Ja, weil man kann sich natürlich in ein Trauma immer tiefer hineinschreiben. Man kann sich aber auch aus dem Trauma herausschreiben, wenn es entsprechend angeleitet ist.

Das ist ja das Magische für mich am Schreiben, dass ich mir meine Erinnerungen umschreiben kann für für sie, für mich leichter ertragbar machen.

Und was würdest du jetzt, Frauen - weil wir wissen, unsere Zuhörer:innen sind größtenteils Frauen. Was würdest du -machen wir es allgemeiner- was würdest du Menschen raten, die überlegen ein Memoir zu schreiben? Wie hast du es geschafft, dich zu trauen über lebende Menschen zu schreiben. Und wie hast du es denen sozusagen verkauft unter Anführungszeichen, dass du das jetzt veröffentlichen willst? Hast du deinen Tipp?

Stefanie Brodmann

Och du - also wie gesagt, ich habe geschrieben ohne Hintergedanken, dass ich ein Memoir schreiben will, ganz in roh. Viele Rohtexte sind entstanden, wirklich aus dem im Grunde aus der Not heraus, also dieses wo ich... Wo es mir nicht gut ging, wo ich ‚lost' war und dann später auch, einfach weil ich es geliebt habe zu schreiben. Aber mit jedem Schreibimpuls, egal welcher, bin ich zu diesem Thema zurückgekommen. Dem Thema meiner Mütter ich, dass ich nicht geliebt mich gefühlt habe, dass mich meine Mutter verlassen hat und diese unkonditionelle Liebe, dass ich so stark dieses Gefühl hatte sie nicht gespürt zu haben, bis ich meine eigenen Kinder jetzt hatte.

Und es war dann so ein Hin und Her, also dieses in die Vergangenheit. Aber dann jetzt dieses ganz starke Gefühl der Liebe mit meinen Kindern und das hat mich, glaube ich, auch aus diesem Trauma ... nicht hineinkippen lassen. Also das hat mich gestützt. Und dann, als ich eben dieses Buch dann so in der Form wie es jetzt ist.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

... Es ist wirklich schwierig zu sagen. Meine Stiefmutter hat es gelesen und hat 2 Wochen geweint. Also bei ihr hat es extrem viel ausgelöst, obwohl sie gar nicht viel vorkommt, sagen wir so, aber sie hat gesagt, jetzt verstehe ich, ich verstehe jetzt so viel, was ich nie verstanden habe.

Und mein Vater? Der einzige Satz, den er gesagt hat, war, ich habe dich nicht mitgenommen im Sinne von, er hat es gelesen und dachte ich schreib, er hat mich entführt. Was ja nicht stimmt, er hat gesagt: „Ich - aber das Jugendamt hat doch zugestimmt!“ - und ich so: „Natürlich, aber ich schreib ja auch nicht, dass du schreibst, ich hab dich mitgenommen, ich sag OK, dann hab ich das ... das war der eine Satz, den ich geändert habe.

Und meine Mutter, glaube ich dadurch, dass ich im Schreiben, als ich noch ein Memoir schreiben wollte, so viel versucht habe, sie zu verstehen und wir dann auch darüber gesprochen habe. Also sie wusste, was ich .. sie wusste, dass ich auf einer Fährte bin, ich wollte verstehen, was da war, glaube ich, war sie auch schon vorbereitet. Und ich glaube, auch wenn es so viel Traurigkeit rüberkommt, klage ich ja niemanden an, weil ich das ja auch nicht meine. Also das wollte ich auch nicht. Also ich verstecke nichts im Buch. Aber ich glaube, es ist mit einer Liebe geschrieben und ich schreib ja auch, dass ich dadurch geheilt werde und das hat sie eigentlich glücklich gemacht, glaub ich. Ne, ja und?

Claudia Scheidemann

Ich glaub, das ist auch der Kern da, was du vorhin sagtest. Man braucht ein bisschen Abstand, weil ich glaub so im im ersten Schreiben und da sind wir wieder bei dem Schreibanregung: Fang nicht vielleicht nicht an absolut alleine zu schreiben, sondern such Schreibanregungen wie dein Buch. Fang mit Themen an mit, mit, mit freiem Schreiben sozusagen ohne Memoir schon im Hinterkopf zu haben und komm auf eine Fährte, so wie das bei dir ja auch war.

Ich bin immer wieder auf das Thema gekommen und immer wieder auf das Thema gekommen und ich glaube, dass das darf sich dann auch entwickeln aus eben Rohtexten und vielleicht ist auch so eine Sache. Auf dem Papier darf ja erst mal alles stehen, da darf auch eine Anklage stehen, das ist ja nur erstmal für mich in meinem Journal. Und es ist ja auch wichtig, glaube ich, dass einem das klar wird, was auch an Anklagenden, was an Trauer, an Wut in allem möglichen da ist, weil sonst kann man es ja nicht nicht bearbeiten, verarbeiten oder heilen, im besten Fall.

Wenn ich nicht gar nicht mir klar bin über das Ausmaß. Und und ich glaub, dieser allererste, möglichst ehrliche Schritt ist ja nicht das, was hinterher in einem möglichen Buch oder Memoire auftaucht. Ich glaub das ist auch wichtig, dass man sich selber diesen Zahn zieht. Ich muss gleich einen tollen Text schreiben, der reröffentlichungsreif ist. Nein, und dann geht's vielleicht erstmal überhaupt gar nicht drum, sondern es ist ein Schreibprozess, der anfängt und man wird schreiben und überarbeiten und schreiben und überarbeiten und eventuell nochmal überarbeiten um sich auch in diesen Abstand in gewisser Weise reinzuschreiben. Ja auch dass man es eben mit OK, ich guck es mir ein bisschen von außen an.

Michaela Muschitz

Und ich bin vollkommen bei dir und ich denke mir mal, es ist auch ein Stück weit, dass dieses Schreiben und immer wieder Schreiben auch dazu dient, überhaupt einmal zu sagen, was ist denn hier überhaupt das Thema. Ich muss es ja erstmal benennen können, um es dann bearbeiten zu können.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Manchmal ist es ja einfach nur dieses vage Gefühl, hier ist etwas nicht stimmig. Also ich kann mich an eine Seminarteilnehmerin erinnern, die... Es gab in ihrer Familie ein Geheimnis, aber sie war sie haben, sie konnte noch nicht mal sagen, ob es dieses Geheimnis wirklich gibt, sondern es waren nur manchmal so. In Familiensetting angefangene Sätze, die dann ganz abrupt beendet wurden und dann auch ganz schnell das Thema gewechselt wurde, dass sie auf die Idee gebracht hat. Also offensichtlich gibt es hier ein Thema, über das nicht gesprochen wird.

Was ist das für ein Thema? Und es haben es war war einfach, ja es hat irgendwie sehr... Also, ihr vages Gefühl war, es gibt hier einen Puzzlestein, der fehlt. Da gibt es eine Lücke. Aber sie konnten es nicht benennen und erst durch viel... Das Sammeln so was waren denn so Situationen, wo mir das aufgefallen ist, um dann auch in der Familie ein sehr offenes Gespräch zu führen. Und erst dann kam raus, OK, ja, es gibt wirklich ein Geheimnis und diese Lücke ist wirklich real. Und, und also für sie war dieses darüber schreiben war nicht nur spannenderweise, dann für sie heilend, sondern das ganze Familiensystem.

Stefanie Brodmann

Ja, ja, ja, und ich würde sagen, sowas bin ich ja, wie bei mir.

Michaela Muschitz

Weil auf einmal wurde auch über das Geheimnis gesprochen.

Stefanie Brodmann

Wurde ja ja genau, Mhm.

Michaela Muschitz

Also ich find das immer wieder so spannend. Was Schreiben sozusagen alles auslösen kann. Das kann so ne Kettenreaktion auslösen.[Ja, ja.] Aber ich glaube also, es ist auch für mich dieses Dinge benennen zu können. Was ist es denn, was hier passiert? ja also auch in, in, in, in, in, wenn man so will in Alltagssituationen. Warum läuft ein Gespräch mit jemanden auf einmal schief oder man hat das Gefühl, was ist jetzt los? Ja, warum reagiert jetzt die Person so, wie sie reagiert? Und das ist ja auch etwas, was du jetzt gerade gesagt hast, dass deine Mutter oder deine Stiefmutter gesagt hat, jetzt versteht sie erst, was los war und ich glaub, das ist auch so eine, vielleicht so ein Grundbedürfnis, dass wir Dinge verstehen. Und da gibt es ja einen himmelhohen Unterschied zwischen Dinge wissen und Dinge verstehen, ja.

Diesen diesen Gap da dazwischen, also diesen, das ist etwas, was wir uns manchmal einfach erschreiben müssen. Um zu verstehen, warum hat jemand so gehandelt, wie er gehandelt hat, ohne anzuklagen. Einfach nur verstehen, warum ist es so gewesen, um auch ein Stück weit vielleicht Frieden damit schließen zu können, ist einfach gut sein lassen können.

Claudia Scheidemann

Ja. Wie war das bei dir im im Schreibprozess, Stefanie? Dieses hattest du das Gefühl, das ist was kontinuierliches, oder wie wie bist du also also jetzt wirklich ganz konkret rangegangen?

Stefanie Brodmann

An dieses Buch.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Claudia Scheidemann

Mhm.

Stefanie Brodmann

Frauen, die schreiben, blühen auf. Ich glaube, ich habe in einer Rekordzeit dieses Buch geschrieben, ich habe innerhalb von drei Monaten, als ich mal wusste, ich glaube, ich habe gekämpft mit den ersten, ich sag jetzt 30 Seiten meine Stimme zu finden für dieses Buch, da habe ich gekämpft. Als ich das dann hatte, habe ich mir meine ganzen...da war mein Mann einmal auf Dienstreise und ich habe alle Notizbücher aufs Sofa gelegt und hab angefangen zu lesen.

Claudia Scheidemann

Wow.

Stefanie Brodmann

Was ja ewig lang dauert und hab dann aber angefangen. OK, eine Struktur. Was sind so die Themenblöcke? Und dann hatte ich ja diese Texte schon und dann hab ich quasi die, die Einleitung der Kapitel dazu geschrieben und da waren eben auch die Ferien dazwischen. Wir waren in Dänemark und das ging dann wirklich recht schnell, aber da hab ich mich wirklich hingesetzt, ich hatte auch jeden Dienstagvormittag frei, also da war ich dann extrem diszipliniert.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich find find spannend dieses in den eigenen Notizbüchern noch mal zu lesen. Also ich hab die auch alle noch. So vor manchen Zeit Zeitabschnitt denkst, oh nee, das heb ich mir noch ein bisschen auf, das da mag ich noch gar nicht genauer hingucken, aber das ist also du bist auch ein Notizbuchaufheber offensichtlich.

Stefanie Brodmann

Ja, absolut. Und ich habe jetzt das Problem in Anführungsstrichen. Ich schreibe jetzt eben ein Memoir wirklich und es fängt in einer Zeit an, bevor ich zum Schreiben gekommen bin. Das fängt an, als mein Sohn 6 Monate ist und ich auf Dienstreise bin und abpumpe -in Athen.

Claudia Scheidemann

OK.

Stefanie Brodmann

Und ich habe keine Aufzeichnung. Und es ist so eine Zeit wie bei der Geburt. Ich habe alles verdrängt, ich habs wirklich verdrängt und ich war vor ein paar Wochen in Athen, wirklich, ich bin extra nach Athen geflogen, weil ich dachte, jetzt kommt alles wieder wie auf mich zu und ich kann die perfekte Szene schreiben und nichts, nichts. Aber dann also als er zwei ist oder anderthalb oder wie auch immer, fangen meine Aufzeichnungen an. Da hab ich dann die Hoffnung, dass ich da schneller reinkomme. Ja, ja.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Claudia Scheidemann

Ja, also. Du hattest vorhin ja schon mal erwähnt, gibt's denn irgendwie so eine bestimmte Schreibtechnik oder Schreibübungen um ins Memoir schreiben zu kommen oder oder auch wie wie stark fiktionalisierst du denn? Also hast du ein Alter Ego oder schreibst du über Stefanie als Stefanie? Also ich find das ja auch immer so ne Form schreibe ich über „sie“ oder schreib ich über oder schreib ich in der Ich-Form. Was hast denn du dir bis jetzt schon überlegt?

Stefanie Brodmann

Ich muss sagen, ich fühle für mich, ich schreibe meine stärksten Texte, wenn ich im Präsens schreibe, als Ich, und das ist jetzt vielleicht auch ein bisschen mein Problem, weil ich weiß rational, dass Memoir Präteritum ist, Vergangenheit. Mhm. Und eigentlich ist mein bester Einstieg in alles inspiriert von Natalie Goldberg „Tell me about...“-„Erzähle mir von...“ für mich macht dieses „erzähle mir von“ so einen großen Unterschied. Erzähle mir von einem Auto, dass deine Familie einmal hatte, da könnt also da plötzlich kommen Dinge hoch aus meinem Leben, also wirklich autobiografisch, an die ich mich gar nicht erinnert hatte, also mit meinem Verstand.

Also ich glaube für mich fürs Memoir schreiben ist dieses „erzähle mir von“ und dann würde ich halt im Präsens schreiben, weil ich einfach so reinkippe ohne nachzudenken und dann müsste ich natürlich im Überarbeiten oder wie auch immer oder diesen Ansatz nehmen und dann die Zeit ändern. Ja, ja.

Claudia Scheidemann

Mhm, aber das ist das finde ich, tatsächlich sehr spannend, den Ansatz zu wählen über so, ja alltäglich scheinbar banale Dinge zu schreiben, eben über was für Autos. Und ich hatte auf einmal eben also das sagtest, drei sehr spezielle Autos mit drei sehr speziellen Situationen sofort vor Augen, super spannend oder erzähl mir von dem Brot, das es zu Hause gab, oder also, es ist wirklich verrückt und das das ist dann also, ich finde es persönlich auch leichter da dann über solche nicht so gleich sofort erzählen, nicht sofort von der schlimmsten Situation deiner Kindheit, sondern das schleicht sich ja dann rein, was noch war und das finde ich, ist auch eine Methode, die für einen selber schonender ist und freundlicher.

Stefanie Brodmann

Ja. Ja, absolut. Dieses Erzähle mir von einem Auto da hab ich dann gleich das Auto vor mir gesehen, in dem mein Vater einen Unfall hatte, ein roter Jeep extrem, also total kaputt und ich kann mich erinnern, obwohl ich so klein war, ich war drei, dass er wollte, dass ich mitfahre. Nach Dänemark.

Claudia Scheidemann

Ja.

Stefanie Brodmann

Und ich wollte nicht. Ich wollte bei meiner Mutter und meiner Schwester eigentlich bei meiner Schwester bleiben und mit ihr spielen. Und die Szene habe ich auch in in meinem Buch, weil das für mich so und es kam auch durch dieses Bild in vor meinem inneren Auge des des kaputten

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

Jeeps, also genau wie du sagst, es flasht total. Sofort kommt ein Bild.

Claudia Scheidemann

Ja. Ja, und das ist für mich deshalb auch so wichtig. Ich habe ... in gewisser Weise behutsam an die eigene Geschichte auch ranzugehen, weil ich habe so den Verdacht und bis jetzt hat der sich bestätigt. Wenn man dieses, was du vorhin auch sagtest, Stefanie, dieses ich hab da so ein Brennen gehabt, dann so ein inneres, ich muss das machen, dann gibt's ein Grund dafür, der irgendwas verschüttetes ist was in den allermeisten Fällen jetzt nicht die schönste Kindheitserinnerung ist. Aber es wird ja eingerahmt von anderen Dingen auch noch und sich da sozusagen immer mehr ranzuschreiben. Ich glaub, das ist so der Trick, denke ich.

Dann sind wir auf jeden Fall gespannt auf das Memoir eines Tages.

Gibt's denn ein ein -auch das ist ja eine Frage, die wir gerne stellen, die gerne zu, da gibt's doch nicht nur eins- führt. Das ist die Frage nach dem Lieblingsbuch oder ein Buch, was dich sehr stark geprägt, beeinflusst hat. Jetzt mit Schreiben, ohne Schreiben, das ist jetzt nicht so wichtig, aber gibt's da eins oder auch mehrere, die du so sagen kannst?

Stefanie Brodmann

Guten Tag, ich habe jetzt zwei ausgewählt, ich hoffe das ist OK. Eines eines eher über das Schreiben, auch ein Memoir. Und das ist von Deborah Levy, *Things I Don't want to know*.

Ich weiß nicht, ob ihr das kennt. Und sie beschreibt darin, wie sie als Kind zum ersten Mal schreibt. Und ihr Vater war ein politischer Gefangener in Südafrika und in seinen Briefen hat er sie ermutigt, laut zu sagen, was in ihrem Kopf vorgeht. Also, sie war ein Kind, das alles für sich behalten hat, und das konnte sie nicht, aber aus dieser Ermutigung heraus fängt sie an zu schreiben. Und plötzlich bricht es ihr heraus und sie schreibt eine Liste und sie schreibt What came out of the biro on the page was more or less everything i did not want to know und das hat für mich so genau, da kommt alles, was ich eigentlich nicht wissen wollte.

Und das Erste, dass sie schreibt ist, my dad dissappeared. Und diese Szene hat mich so bewegt und in gewisser Weise ist es das wie mit meinem ersten Schreiben in This, I believe ich glaube, dass ich eine gute Mutter bin, also kommt so dieses Boah, dieses ganz, ganz starke. Also dieses Buch ist wirklich für mich. Ja, hat mir gezeigt, noch einmal. Ich wusste, ich habe es ja schon selber gespürt, aber wie man auch in einem Memo eigentlich einarbeiten kann und zeigen kann, wie machtvoll Schreiben sein kann und nicht als literarisches Projekt, sondern wirklich zum Überleben. Ja, also das und sie hat eine, also drei Memoirs, alle drei wunderschön.

Und dann das andere Buch. Was mich wirklich beeindruckt hat, ist *Female Choice* von Meike Stoverrock. Das ist eigentlich ein Sachbuch ist ja, ich hab es danach auch einigen Männern geschenkt, ich hab damit wieder aufgehört.

Michaela Muschitz

Fanden sie nicht so gut.

Stefanie Brodmann

Ne, ich hab ich hab mich dann blöd gefühlt, weil ich dachte, OK, ich musste jetzt auch

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025

niemanden missionieren hier. Na aber auf jeden Fall ist sie Evolutionsbiologin und sie beschreibt, wie die weibliche Selbstbestimmung über Jahrtausende wirklich einfach systematisch unterdrückt wurde, und zwar nicht aus biologischer Notwendigkeit, im Gegenteil, sondern wirklich aus gesellschaftlichem Machtinteresse der Männer.

Und ich find, dieses Buch hat mir dann geholfen, diese meinen inneren Konflikt, diesen zwischen diesem Drang nach Freiheit und der Anpassung, zwischen Karriere und Fürsorge, dieses Sehnsucht und Verpflichtung. Dass das kein Luxusproblem ist oder meine Schwäche oder nur mich betrifft, sondern wirklich ein Zeichen ist oder auch eines Systems, das Frauen innerlich spaltet. Ja. Ja, und das hat mich quasi, also Deborah Levy und generell das Memoir schreibt das Schreiben auf meine Stimme zu hören, aber durch Female Choice auch sie nicht klein zu halten, sondern sie rauszutragen. Und deswegen schreibe ich jetzt auch so ehrlich und zeige mich so verletzend mit all meinen Sehnsüchten und allem. Ja, und ich glaube, das ist für ein Memoir eine gute Voraussetzung. Ja, also also. Ja.

Claudia Scheidemann

Ich dachte gerade eben auch bei dem Sehnsucht und Verpflichtung. Das erinnert mich so ein bisschen Pride and Prejudice mäßig, aber...

Aber das ist so, dieses Nee, Sehnsüchte haben wir nicht, haben wir nichts zu haben, und die sind nicht da und dem nachzugehen, dem eigenen Verlangen, der eigenen Sehnsucht, das und eben mit Verpflichtung ne, was wir vorhin ja auch sagten, mental load und alles, und ich glaube, das ist so der tatsächlich so, der der ganz große Konflikt, der aber immer sichtbarer wird, Gott sei Dank und da können wir gar nicht genug Geschichten und Bücher drüber haben, finde ich.

Stefanie Brodmann

Ja.

Michaela Muschitz

Ja, und der Bücherstapel wächst weiter. Nein. Aber ich find das ja auch großartig, weil ganz ehrlich, ein Leben ohne zu lesen und zu schreiben.

Heinz Rühmann hat man gesagt, man kann ohne Hund leben, aber ob sich das dann lohnt Möchte... Also ich, das kann ich voll inhaltlich unterschreiben. Ich, ich habe 3 Hunde. Ich würde das noch gerne ergänzen. Ein Leben ohne Hunde, lesen und schreiben lohnt sich nicht.

Claudia Scheidemann

Ist möglich, aber sinnlos.

Michaela Muschitz

Ist möglich, aber sinnlos. Genau so ist nämlich der richtig. Du hast dir den den richtigen Wortlaut, ich hab den ja wieder nicht komplett am am Schirm gehabt, ja ist möglich, aber sinnlos.

Liebe Stefanie, vielen, vielen Dank für deinen, diese sehr persönlichen Einsichten und deine Inspiration in deinem Buch. Wir werden das natürlich auf alle Fälle auch in den Shownotes alles

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink

erwähnen. Danke, dass du da warst. Danke für dieses wieder sehr inspirierende Gespräch und wir ja wünschen dir noch einen schönen Tag und weiterhin viel Erfolg für dein Memoir.

Stefanie Brodmann

Danke euch beiden. Das war wirklich ein wunderschöner Start in den Tag.

Michaela Muschitz

Ich danke dir recht herzlich. Alles Liebe.

© Tinte & Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2025
www.tinte-und-courage.ink