

## Transkript S02/05

### – Gehört werden, ohne gesprochen zu haben

Gast: Melanie Mezera

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge von unserem Podcast "Tinte und Courage". Hier sind Claudia Scheidemann und Michaela Muschitz und wir haben heute Melanie Mezera zu Gast. Melanie ist Wahlwienenerin mit Waldviertler Wurzeln. Sie ist Kunsttherapeutin in freier Praxis und leidenschaftliche Schnipselartistin.

Da wird sie uns natürlich gleich noch ganz viel drüber erzählen müssen, was genau das eigentlich ist, was eine Schnipselartistin ist. Sie verwandelt also quasi den Altpapiercontainer in eine Schatztruhe, weil sie benutzt Materialien, Zeitschriften, Bücher und gestaltet daraus eben einzigartige Schnipseltexte. Wir freuen uns, dass sie heute bei uns ist und ja, sie kriegt natürlich auch wie immer die erste Frage: Was bedeutet persönliches Schreiben für dich im Moment?

Melanie Mezera

Ja, hallo erst mal, danke für die Einladung. Sehr schön, hast du das anmoderiert, Claudia.

Was bedeutet persönliches Schreiben für mich? Das ist eine kleine Reise. Also für mich war persönliches Schreiben nicht von Anfang an Liebe auf den ersten Blick, rührte ein bisschen aus einem nicht so pädagogisch wertvollen Deutschprofessor und so in der Schule. Und ich kann mich erinnern, mein erster Zugang zum persönlichen Schreiben war ein geschenktes Tagebuchs, das ich so im Alter von zehn Jahren bekommen habe. Und ich war so urstolz, es war so mit goldenem Schloss und es sah echt süß aus mit gepolstertem Einband und ich war ziemlich von den Socken.

Und habe dann so ganz euphorisch immer das halt kannte aus den Jugendserien und Kinderserien, so „Liebes Tagebuch“ begonnen. Und habe dann einen ersten Eintrag gemacht und kurz darauf hat mich die erste Panik überkommen mit dem Gefühl: Scheiße, das könnte irgendjemand lesen, trotz dieses goldenen Schlosses. Das hat sich irgendwie so ein bisschen mit eingewoben und von da an war es das dann mit meinem Tagebuch schreiben, weil ich von dem Zeitpunkt an dann nur mehr geschrieben habe, was es zu Mittag gab und was ich an Hausübungen auf hatte.

Also inhaltlich total wertlos, wenn man das irgendwann später bei einem Tagebuch Slam vorlesen würde. Und ich hatte aber trotzdem in mir immer so einen Drang, das, was ich einfach so empfinde und fühle und denke, irgendwie nach außen zu bringen und hab dann einfach den, das Medium gewechselt. Ich habe dann vom Schreiben gewechselt ins Malen und Zeichnen und habe dann begonnen, meine Maltagebücher zu gestalten. Es hat sich ein bisschen ungefährlicher angefühlt, so mit Farbe und Stiften und Klebstoff und Collagematerial da zu hantieren, weil ich immer den Eindruck hatte, wenn das jemand anschaut, kennt sich keiner aus, was ich damit eigentlich meine. Und für mich war es immer so ganz klar. Und dann hatte ich

aber während dieses Maltagebuch-Gestaltens immer wieder so ein Drängen in mir. Ich mag trotzdem die Sprache da einbringen. Ich bin einfach so sehr sprachverliebt und ich liebe Lesen und Schreiben prinzipiell. Und da war so eine Sehnsucht und ich wusste nicht, wie fange ich es an, wie gehe ich da jetzt heran und habe dann das Writer Studio kennengelernt und diesen ganz neuen Zugang zum Schreiben für mich mit dem Freewriting und quasi man muss nicht von vornherein einen tollen Text schreiben.

Und das hat für mich auch das persönliche Schreiben sehr beeinflusst. Und dann bin ich einfach zum Schnipseln gekommen. Also einfach zum Schnipseln hört sich jetzt platt an, aber das war für mich dann die totale Revolution. Also quasi mit geborgtem Sprachmaterial zu arbeiten, weil das für mich wirklich immer die Essenz rausschält aus dem, was ich sagen will und trotzdem sich ein bisschen ungefährlich anfühlt. Also so war meine Reise vom ersten Tagebuch zum Schnipseln.

Und für mich bedeutet es ganz viel im Sinne von das Erste ist oft so wie so eine Ventilfunktion. Also wenn ich ganz große Gefühle habe, dann ist es wie so mal den Schaum abschöpfen und mal raus. Genau, das ist so das Erste und dann klärt sich irgendwie die Suppe. Also wenn ich jetzt irgendwie so von so einer Schaumsuppe ablöffel oder irgendwie Marmelade diesen Schaum abschöpfen, abschaufeln denke, dann ist es für mich wirklich mal so ein bisschen Klarheit kriegen, ein bisschen den Grund sehen.

Und dann ordnet sich für mich einfach meine Gedanken und Gefühlswelt ein Stück weit und ich habe einen anderen Blick da drauf. Und was es für mich hauptsächlich ist, dass ich durchs Schreiben so eine bessere Verbindung zu mir selber kriege. Weil ich bin schon ganz guter Profi im Hamsterrad Hirnwichsen sage ich mal. Also da drehen sich meine Gedanken dann im Kreis und ich komme irgendwie nicht raus da. Und kann mich da in die ärgsten Worst-Case-Szenarios reintheatern. Also da bin ich echt gut drin, wenn ich es drauf anlege. Und dieses Schreiben holt mich dann raus aus diesem Hirnding, also quasi vom Herz in die Hand und dann ist alles ein bisschen besser. Also das ist für mich das persönliche Schreiben und mein Benefit daraus hauptsächlich, glaube ich. Genau.

Claudia Scheidemann

Ich finde es gerade sehr spannend, was du erzählst, eben mit diesen Anfängen, dass Deutschunterricht immer noch so 'n so 'n negativen Impact haben kann und du, dass du da halt deinen eigenen Weg gefunden hast, dann doch wieder bei den Worten zu landen. Ist ja ganz großartig. Und auch dieses, diese Form des Feedbackgebens, das war für mich auch im im Writers Studio eben diese, dieser Punkt mit Friendly Feedback, musste ich mich erst 'n bisschen dran gewöhnen, aber dass das auf einmal Texte viel freier gemacht hat, das, eine tolle Erfahrung gemacht zu haben.

Michaela Muschitz

Melanie, was machst du denn beruflich? Ich meine, Schnipsel-Artistin ist das eine, aber wie ging es jetzt von dem, ich habe das jetzt für mich entdeckt, wie ging es da weiter, dass du jetzt, du hast ja auch ein Buch zu dem Thema veröffentlicht, geschrieben, wie kam der Weg dorthin und was ist sozusagen auch deine Profession, was, was hast du gemacht oder was machst du?

Der Podcast über Schreiben  
als Werkzeug für Klarheit & Mut



Melanie Mezera

Es ist auch eine kleine Reise. Also ihr merkt schon, ich bin eine Reisende. Ich habe nach, nach der Schule halt begonnen, Psychologie zu studieren. Und habe dann während des Studiums aber schon gemerkt, ich weiß nicht, ob das jetzt so hundertprozentig mein Weg ist. Ja. Und dem Zufall sei Dank, ich habe bei einer Tagung in Berlin einen Workshop besucht, der hieß Kunsttherapie. Und ich saß in diesem Workshop und ich sage immer, das war mein persönliches Millennium, weil ich dann dachte, das gibt es als Beruf, großartig.

Also ich muss nach Berlin ziehen, ich musste diese Ausbildung machen, ich war irgendwie Feuer und Flamme. Bin dann draufgekommen, es gibt die Ausbildung auch Gott sei Dank in Wien. Also ich musste nicht alle Zelte abbrechen hier. Und habe dann nach, also ich habe mein Studium abgeschlossen, habe dann danach fünf Jahre in der offenen Kinder- und Jugendarbeit gearbeitet und habe dann berufsbegleitend die Mal- und Gestaltungstherapie-Ausbildung begonnen. Und hab mich gleich nach Abschluss ins kalte Wasser gestürzt und mich selbstständig gemacht. Bin eben seit 2009 in freier Praxis Mal- und Gestaltungstherapeutin, AK-Kunsttherapeutin. Und das hat mir einfach sehr entsprochen, also auch quasi so mein persönlicher Weg, dass mein Maltagebuch einfach so ein gutes Ventil war, ein guter Ausdruck war das einfach für mich aufgelegt, dass ich auch quasi Menschen in der Begleitung anbiete, mit kreativen Methoden zu arbeiten, nicht nur übers Gespräch, so wie geht's dir denn?

Und ja, da kommt man einfach sehr schnell an die Grenzen, finde ich. Und das Hantieren mit Material und mit den Händen eben macht so einen Unterschied. Und das war halt für mich logisch, dass das einfach mein Weg sein wird. Und das Schreiben hat mich einfach so parallel begleitet und also ich glaube, jeder von euch, also bei euch ist es natürlich hier jetzt auch so eine ganz besondere Bubble, aber jeder von uns kennt, glaube ich, dieses: Ah, ich würde gerne mal ein Buch schreiben. Ja, okay.

Und das hat sich bei mir auch so zufällig ergeben, der Weg zu meinem Buch. Und ich habe dann gemerkt, dass mir dieses Schreiben und dieses selber Kunst machen und selber diesen Ausdruck auch mit anderen zu teilen immer wichtiger wurde. Weil das auch so ein Stück sichtbar werden so meiner Person und dem, was das so in mir steckt, bedeutet. Und das ist für mich auch nicht immer selbstverständlich gewesen. Also von dem her ist das schon richtig so eine Mutprobe gewesen, mich mit dem auch zu zeigen, genau.

Und diese Schnipselartistin hat sich dann irgendwie im Laufe des letzten Jahres ergeben, dass ich dem auch so einen Namen gebe, also abseits vom Buch. quasi dem noch mehr Bühne bereite und noch größeren Raum erlaube. Und habe jetzt einfach begonnen, ganz viele Workshops zum Thema Schnipseln zu machen, Beiträge zu schreiben in Magazinen. Eben das Buch ist mittlerweile schon fast die dritte Auflage. Also das sind so Babysteps gewesen. Und ich merke, es macht mir einfach Riesenspaß, für andere, mit anderen zu schnipseln und meine Leidenschaft zu teilen. Genau.

Claudia Scheidemann

Das ist aber auch 'n toller Erfolg. Vor allen Dingen, ich find das immer so schön, also in letzter Zeit beobachte ich das, also auch außerhalb unserer Bubble, dass eben Kreativität so als Mittel entdeckt wird, um eben mit schwierigen Emotionen klarzukommen. Und mir fällt jetzt grade

nicht ein, bei wem ich das gehört hab, aber eben dieser Punkt, dass im Prinzip bei Mental Health eben Kreativität noch komplett unterschätzt wird. Mhm. Und dass da eben ganz ganz viel grad wenn's auch um um um Angst, Angstgeschichten geht oder Trauer dass man das eben nicht sprachlich ausdrückt, sondern eben auf andere Art und Weisen. Was dann auch meiner Meinung und auch meiner Erfahrung nach ja auch eher im Körper ankommt.

Melanie Mezera

Genau.

Claudia Scheidemann

Wie machst denn du das?

Melanie Mezera

Absolut so. Also ich hab ja auch 'ne Zusatzausbildung zur Kunsttraumatherapeutin und grad wenn's um Trauma geht oder diese ganzen großen Gefühle, das ist einfach sprachlich nicht abrufbar. Das ist so im Körpergedächtnis verankert und da komme ich einfach mit Worten per se nicht so dran. Und da bin ich ganz bei dir, dass eben hier die kreativen Methoden auf einem ganz anderen Level ansetzen. Also natürlich danach sprachbegleitet, weil ich durch den Auszug und durch das, was vor mir liegt oder vor mir steht oder was ich schwarz auf weiß lesen kann, mir noch mal eine andere Brücke schlägt. Das finde ich das Spannende daran.

Claudia Scheidemann

Wie siehst denn du da den Unterschied? Also es gibt ja alle möglichen Arten von von Kunsttherapie, aber wenn es gerade um die die Traumabegleitung geht, was ist denn da, ist da, gibt's da Unterschiede oder was sind denn da so die, ja weiß ich nicht, Leitideen dahinter. Weil es ist ja oft auch eben dieses, ich habe keine Sprache dafür.

Melanie Mezera

Genau, genau. Und eben so wie ich vorher gesagt habe, dass die Hand so eine Verlängerung zum Herz oder quasi so zum Körper einfach ist. Da kommt dann automatisch fast das raus, was sich gerade zeigen möchte. Etwas, was ich sprachlich noch gar nicht erfassen kann oder nicht mehr erfassen kann. Und dann ist es mal so draußen und ich kann das ganz anders anschauen. Entdeckt da vielleicht Sachen drinnen, wo ich mir denke, ah okay, eine kleine Ressource oder aha, so habe ich das noch gar nicht betrachte, und das gibt schon so ein Shift. Und man weiß ja auch, dass eben Tun mit den Händen einfach automatisch das Nervensystem reguliert. Weil da einfach ganz viel passiert. Und all diese Ebenen sind einfach in der Kunsttherapie. Also ausschlaggebend.

Claudia Scheidemann

Schnipselst du da auch mit Worten dann oder geht sich das hauptsächlich mit Farbe und.

Melanie Mezera

Nee, nee, ich schnipsel auch. Ich schnipsel aus. Ich habe ja ganz viel Klientinnen und Klienten, die aus unterschiedlichen Gründen die Sprache verloren haben. Also das kann sein, dass sie wirklich so überwältigt sind von Erlebnissen, die einfach selektiven Mutismus haben zum

Beispiel, so wo einfach die Sprache in bestimmten Situationen nicht möglich ist. Bei manchen auch, weil die Erstsprache nicht Deutsch ist und sich da halt dann noch mal eine Barriere dazwischen schiebt. Genau, und da verwende ich tatsächlich oft das Schnipsen als Dialog auch. Also da biete ich den Klientinnen das an, dass sie mal Wörter suchen und dann einen Text draus bauen. Ich antworte quasi auch auf Schnipselbasis und dann entstehen da wirklich Dialoge und das ist so berührend, weil sich die dann auch so gehört fühlen, auch wenn sie nichts sagen. Und dass trotzdem das Wort ein Medium ist, ja. Weil die halt dann auch über das Gestaltete nicht reden können, wie ... bei manchen schon, aber wenn das halt total fehlt, kann man sich einfach durch geborgte Worte wirklich gut austauschen.

Ich merke, da gibt es einfach so eine Resonanz einerseits der Klientinnen zu den Texten, die sie halt dann zur Verfügung haben oder die aus denen sie auswählen. Und bei mir kommt dann eine Resonanz aus den Texten, die ich von den Klient:innen lese. Also das ist wirklich so ein Ping-Pong, das ist so, ja, sehr berührend. Und ich hatte mal eine Klientin, die hat einen Text gebaut und sie meinte am Ende, boah, das ist jetzt meine Biografie in sieben Zeilen. Also ich hätte es nicht besser sagen können. Und es war so, ich kriege jetzt noch eine Gänsehaut, wenn ich da dran denke. Ja, das ist schon toll. Und deswegen baue ich das total oft in meiner Arbeit ein.

Claudia Scheidemann

Ich fand das eben wunderschön, wie du gesagt hast, die Formulierung "gehört werden ohne gesprochen zu haben". Das ist echt toll.

Melanie Mezera

Und für mich ist das Schreiben, ich habe das jetzt in der Vorbereitung, ist mir dieses Wort untergekommen. Es ist für mich manchmal so eine Sprechprobe. Also kennt ihr das, wenn ihr irgendwie so Gedanken habt oder Emotionen oder was auch immer. Und wenn ich das mal schreibe, dann ist es so schon so mal „acta s if“. Ich tue, als hätte ich das schon gesagt. Und es ist so mal ein Ausprobieren und ein Hinspüren, wie fühlen sich diese Worte an. Und dann ist es viel leichter, also für mich ist es so viel leichter, diese Inhalte dann auch tatsächlich in einem Gespräch mal zu formulieren oder mich eben zu trauen, die nächsten Schritte zu setzen, weil sie einfach schon so klar am Papier sind. Ja und deswegen ist das eben und auch so die Klientinnen, das ist wie so eine Sprechprobe. Ich mag dieses Wortspiel gerade. Ja.

Michaela Muschitz

Ja, genau. Mir fallen jetzt mehrere Dinge ein und ich muss mich jetzt gerade meinen Kopf sortieren, wo ich jetzt ansetze von all dem, was du jetzt gerade gesagt hast. Fangen wir vielleicht von hinten an, dieses Ja, manchmal ist es ja so, dass wir etwas spüren. Es aber noch gar nicht konkret fassen können, was ist es. Also vielleicht so, ich nehme jetzt ein Beispiel, wie es mir vor vor einem Jahr so gegangen ist, so dieses das passt hier nicht mehr, das ist, das fühlt sich nicht mehr richtig an, aber ich konnte noch nicht festmachen, woran liegt es und auch was bedeutet das, wenn ich diesen Gedanken weiter verfolge.

Und ich habe jetzt letztens einen Text verfasst für für und da kam wieder bei mir nicht die Sprechprobe, sondern der Proberaum. Also das Notizbuch ist so der Proberaum, wo ich mir Szenarien ausmalen kann und so auch gerade, wenn es um eine Entscheidung geht, die halt nicht bedeutet, trinke ich heute in der Früh Kaffee oder Tee, sondern größere Entscheidungen,

wo wir ja alle natürlich immer abwägen und vielleicht manchmal auch unsicher sind, ist das jetzt eine kluge Entscheidung. Indem ich diese Gedanken mal in meinem Journal, in meinem Notizbuch aufschreibe und das mal ja szenarienmäßig mir mal durchdenke, dann kriege ich ein besseres Gefühl dafür oder dann ist es nicht so dieses ganz spontane 'Das will ich machen', sondern ich habe es dann durchgedacht und weiß, was wird rauskommen, wenn ich das tue.

Und das finde ich, das ist für mich, das war, das war für mich so dieser Game Changer, weil ich bin ein Mensch, die wahnsinnig schnell eigentlich Entscheidungen manchmal trifft, aber halt dann nicht Entscheidungen, die bis zur letzten Konsequenz durchgedacht waren, sondern das war aus einer gewissen Flapsigkeit, Euphorie, manchmal auch Wut heraus.

Die waren nicht immer die Besten. Jetzt mache ich das, bevor ich das ausspreche oder das einfach rauslasse, schreibe ich drüber. Und das ist irgendwie so das Absurde bei mir. Auf der einen Seite konnte ich Entscheidungen wahnsinnig schnell treffen und auf der anderen Seite gab es Entscheidungen, da habe ich mich davor gewunden und das wochen-, monatelang im Kopf herumgeschoben, von links nach rechts, von oben nach unten, nur und bin nie auf einen grünen Zweig gekommen.

In dem Moment, wo ich gelernt habe, schreib's mal auf. Wird das, mein, mein Denken hat sich verändert, es wird so viel konkreter und so viel klarer, dass es eh, also in dem Moment, wo es da steht, war so, ja, warum habe ich jetzt wochenlang mich damit herumgequält? Da steht es ja eben, das ist vollkommen klar, was ich für eine Entscheidung treffen werde, möchte, muss. Also das ist so das eine. Was mir jetzt so eingefallen ist, wie du jetzt gesprochen hast und das andere und das finde ich, die Claudia und ich haben ja jetzt vor ein paar Wochen begonnen, so eine One Hundred Day Challenge. Also das ist jeden Tag eine kleine Zeichnung, ein Kommen natürlich auch Schnipselgedichte, weil du uns ja voll infiziert hast hier in dieser Bubble.

Und dann kommt aber manchmal die Reaktion, so dieses na ja. Also dieses 'Das, was soll das bringen?', da so ein bisschen zeichnen, so ein bisschen schnipseln, so ein bisschen. Und ich finde das so ein Stück weit absurd, ein Stück weit aber auch traurig, dass wir kreativen Ausdruck so unglaublich unterschätzen. Ich hab auch manchmal das Gefühl, dass wenn es so im therapeutischen Kontext ist, dass Kunsttherapie immer so ein Stück weit belächelt wird, so dieses, na ja, das ist ja nicht wirklich ...

Claudia Scheidemann

Kindergartenkram.

Michaela Muschitz

Kindergarten.

Claudia Scheidemann

Collagen habe ich schon mit vier gemacht, nicht?

Michaela Muschitz

Ja, genau, was soll denn das bringen? Und ich finde das aber so traurig, weil alle, die damit arbeiten und selber mal sich darauf eingelassen haben, wissen ja, wie unglaublich tief diese Erfahrungen auch gehen kann. Ja, also ich habe ja keine therapeutische Ausbildung, sondern ich

habe eine Coachinausbildung und ich kann mich an an ähnliche Situationen erleben, dass ich Klientinnen da sitzen hatte. Wir begonnen haben mit einem beruflichen Thema und flugs waren wir in einem Thema drinnen, das eigentlich ein Traumathema war. Die können, die haben keine Sprache, das, wie du das sagst, ich konnte mir helfen über eine Metapher. Ja, also schon wieder Sprache, weil ich in dem Augenblick nichts anderes parat hatte. Aber wir haben nicht konkret über dieses Thema gesprochen, sondern wir haben uns mit einer Metapher geholfen.

Melanie Mezera

Aber das ist ja, eine Metapher ist ja bildsprachlich und da sind Bild und Sprache schon verbunden, ja. Es ist. Ich liebe auch Metaphern und Analogien, mit dem arbeite ich auch ganz stark in meiner Arbeit, ja. Weil es dann einfach abholt auf einer Ebene, die die Klientinnen halt verstehen. Oder was halt ihre Welt ist.

Michaela Muschitz

Ja. Ja. Und aber ich finde das so traurig, dass dies, dass gerade alles, was in den Kreativbereich geht in halt auch kunsttherapeutischen Kontext ist, dass das, also es ist vielleicht nur, weil meine Wahrnehmung und das ist jetzt, um das abzuschließen, auch meine Frage an dich. Ist das auch deine Wahrnehmung, dass Kunsttherapie nicht immer so ganz ernst genommen wird oder nicht als so ein richtig richtiger Ansatz wahrgenommen wird.

Melanie Mezera

Aus meiner Erfahrung hat sich da ganz viel verändert in den letzten Jahren. Also seit ich begonnen habe, ist es viel mehr Bewusstsein, dass es Kunsttherapie gibt und was sie kann. Also ich finde, da hat sich schon viel verändert und ich bin sehr dankbar dafür, dass es auch immer mehr Einzug hält in die psychosoziale Landschaft. Also ich arbeite ganz viel mit Institutionen zusammen, wo ich mir noch nicht gedacht habe, dass ich mit denen je zusammenarbeiten werde. Weil es einfach früher kein Bewusstsein gab, dass es die Kunsttherapie gibt und dass sie so gut wirkt. Aber ich gebe dir recht, dass es lange Zeit oder heutzutage auch noch immer ein bisschen so belächelt wird. Na ja, das bisschen malen halt, na ja, dann malen halt ein bisschen. Aber was da dahinter steckt, das muss man einfach selbst mal erlebt haben. Ja.

Claudia Scheidemann

Wie ist denn das in Österreich? Wird das von Krankenkassen übernommen als therapeutischer Ansatz? [Ne - Gelächter] Ah ja, okay. Schön wär es in Deutschland auch nicht. Also von daher.

Melanie Mezera

Ja, also es gibt eh ein bisschen Parallelen und ich bin aber trotzdem guter Hoffnung. Und es funktioniert ja trotzdem. Also es gibt trotzdem immer Institutionen, über die es dann abgewickelt wird oder ich arbeite mit der Wiener Kinder- und Jugendhilfe zusammen, wo das dann auch übernommen wird. Und das ist auch eine große Entlastung. Also es gibt schon immer wieder so kleine, kleine, kleine Glimmersteine auf dem Weg. Aber so, weil du vorher gerade gesagt hast, Michaela mit diesen Entscheidungen und das durchzudenken bis zum Ende. Also ich kenne das von mir auch, dass ich, dass es mir manchmal reicht, mal zu schreiben, wie kann denn der nächste Schritt sein und dass sich der gar nicht so gefährlich und so arg anfühlt, wie ich das in meinem Kopf irgendwie mir ausmale. Und das reicht mir oft und dann vertraue ich, dass am Weg

eh die nächsten Steinchen kommen werden, die mir die Richtung weisen. Also für mich braucht es manchmal diesen schreibenden Startschuss, um ins Tun zu kommen.

Und ich finde auch, bei Entscheidungen hilft mir das Schreiben immens. Und ich mag so eine kleine Anekdote mit euch teilen, die ich auch immer wieder sehr berührend finde. Ich kann mich erinnern, ich hatte so eine Phase, wo ich mit mir so einen inneren... Nicht Kampf, wo ich immer das ausgewogen habe, will ich Mama werden oder nicht? Also es gab immer, es gab Pro- und Kontra-Listen und alles, ja. Und dann hatte ich irgendwie die Begegnung mit meiner Webmasterin damals, die irgendwie versucht hat, ihre Zielgruppe noch ein bisschen zu schärfen und einfach an ihre bestehenden Kundinnen so einen Fragebogen ausgeschickt hat und so weiter. Und den habe ich ausgefüllt und da war eine Frage: Was ist dein Herzenswunsch? Und ich dachte, okay, ich bin jetzt hier quasi so am Profil schärfen und ich muss mir jetzt irgendwie Umsatzziele überlegen oder hin und her irgendwie so eine kluge Antwort geben.

Und plötzlich stand da „Ein Baby“ und ich dachte so, okay, wow, was mache ich jetzt da damit? Und die Sonja hat dann damals zurückgeschrieben, ja, da kann ich dir jetzt leider nicht so helfen, aber alles Gute dafür. Und dann stand das hier mal und es war so, What the Fuck? Ja, also ich kann das jetzt einfach nicht so in den, in die Schublade stecken und so. Ja, und ich muss mich dann halt so auf einer ganz anderen Ebene damit beschäftigen und hab dann auch ganz viel geschrieben und gemalt und sonst wie dazu getan. Na ja, mittlerweile hab ich einfach 'ne leidenschaftliche Schnipsel-Nachwuchskünstlerin an meiner Seite, die bald acht wird. Also ja, manche Entscheidungen werden nämlich dann ein bisschen leichter gemacht, wenn man es mal aufschreibt.

Claudia Scheidemann

Ja, und ich glaube auch gerade, das ist natürlich eine der ganz großen Entscheidungen im Leben, aber auch so im täglichen, sag mal, wir sind jetzt alle drei Einzel-Selbstständige. Es gibt kein Team, keinen Vorgesetzten, keinen, da ist niemand in meinem Büro außer ich. Und da finde ich das immer wieder extrem hilfreich, dass das Journal eben sowas wie ein, wie ein, ja, Spiegel, Soundingboard, was auch immer. Und manchmal gibt es mir Widerworte, das finde ich dann besonders spannend.

Also einfach dieses Hochholen, was ist denn noch alles da? Und auch leidenschaftliche Grüblerin, immer gewesen schon. Und das ist durch Schreiben wirklich weniger geworden und zwar dramatisch weniger. Und eben auch dieses sich selber, also diese, diese, diese Instanz zu finden oder zu entwickeln, überhaupt die die eigenen Gedanken beobachtet. Und das finde ich, geht durchs Schreiben sensationell gut. Also dieses ein bisschen Abstand von sich gewinnen und eben sich nicht mit allen Gedanken, nicht mit allen Emotionen sofort 100% zu identifizieren, sondern zu sagen, O. K., jetzt nehmen wir mal die Beobachterrolle und entwickeln die auch.

Und ob man das jetzt Höheres Selbst nennt oder die Regisseurin oder völlig egal, aber eben diese, diese Instanz durchaus zu entwickeln oder überhaupt zu Gehör zu bringen. Also die war bei mir, ich weiß nicht, sie war wahrscheinlich da, aber gehört hab ich die nicht. Also das war wirklich sehr viel mit großen Gefühlen und ja, oder eben nicht große Gefühle, sondern ich mach das jetzt mal alles ganz rational. Hat super geklappt, ganz super.

Und da entlarvt mich das Schreiben einfach immer. Also einfach auch dadurch, dass ich inzwischen halt also nicht mehr, also ich hab angefangen natürlich wie wie die meisten wahrscheinlich mit so komplett freiem Schreiben, aber eben durch das Kennenlernen jetzt von ganz ganz vielen verschiedenen Methoden und eben mit Intention schreiben. Und nicht einfach so, ach ich schreib jetzt mal was da ist, weil dann kommen doch wieder die Gedanken rein und nicht diese Beobachterposition. Das fand ich also, es hat sich entwickelt und jetzt ist das wirklich 'n fast täglich genutztes Werkzeug. Frag mich, wie können Leute das machen, ohne schreiben? Geht doch gar nicht.

Michaela Muschitz

Eine berechtigte Frage. Wie schaffen Menschen ihr Leben, ohne zu schreiben? Das frage ich mich tatsächlich immer wieder. Wobei manche, wenn ich sie so beobachte, denke ich mir, du schaffst das eh nicht. Also...

Claudia Scheidemann

Schreib mal lieber.

Michaela Muschitz

Schreib mal lieber, genau.

Claudia Scheidemann

Kannst mal schreiben, genau.

Michaela Muschitz

Weil ihr die, mir ist vorher gerade eingefallen, ich habe vor Jahren mal gelesen, ich weiß leider nicht mehr, von welcher Universität das war. Ich weiß nur, das war eine amerikanische Uni, die haben ihre Abschluss-, also diese Abschlussklasse befragt, was denn ihre Ziele sind, jetzt, wo sie den Abschluss haben. Und haben, da hat sich herauskristallisiert zwei Gruppen, die einen, die das sich nur vorgenommen haben, also sie möchten so und so viel, sie möchten die und die Position haben, so und so viel Umsatz machen, bla bla bla.

Und da war eine kleine Gruppe dabei, die diese Ziele schriftlich festgehalten hat. Und die haben die so in größeren Abständen von mehreren Jahren immer wieder sozusagen befragt, um zu schauen, was ist denn aus diesen Zielen geworden, was haben sie davon umgesetzt? Und das für mich Spannende an dieser Studie war, dass die Gruppe, die es aufgeschrieben hat, was ihre Ziele sind und was sie erreichen wollen, die Gruppe war, die das mit einem sehr, sehr, also wirklich signifikant hohen Prozentsatz auch umgesetzt hat, während die Gruppe, die das nicht aufgeschrieben hat, also diese Ziele nie schriftlich festgehalten haben, die konnten sich zum Teil nicht mal mehr an ihre Ziele erinnern.

Also es ist einfach auch dieses Entscheidungen zu treffen oder sich auch Ziele zu setzen, indem ich darüber schreibe, halt auch etwas, was nachhaltig wirkt. Ja, ich bleib dann einfach ganz anders dran, wenn ich es aufgeschrieben habe. Ja, und ich glaube, das ist auch deshalb, warum Kreativität und und und auch deine Schnipselgedichte und all diese Sachen so nachhaltig wirken, weil ich es, also es hat sich für mich, ist das immer so, dieses Faszinierende, es materialisiert sich. Ja, es hat jetzt nichts mit Science-Fiction zu tun. Aber ich finde das immer

wieder aufs Neue interessant, wenn dann auf einmal Gedanken, die vorher so vage sind und die ja keinen Aggregatzustand haben, durchs Aufschreiben dann auf einmal da sind.

Ich sehe die, die haben sich am Papier, sozusagen sind die erschienen und dadurch sind die dann einfach, wie du sagst, das vorher mit dem Baby, das kannst du dann nicht mehr auf einmal zur Seite schieben, weil dann ist es da. Ja, während einen Gedanken, kann ich immer sagen, ja, habe ich vielleicht auch ganz anders gedacht, ja, aber in dem Moment, wo es dasteht, hat es einen anderen Qualitätszu... Aggregatzustand und dann der ist dann nicht mehr so leicht wegzuschieben, wegzudiskutieren. Ja.

Melanie Mezera

Und ich weiß nicht, wie es für euch ist, ich bin ja dann schon, ich fühle mich dann schon sehr committed zu dem, was ich da geschrieben habe. Also manche brauchen das so im Außen, dass sie dann irgendwie Leute einweihen in Pläne und Ziele und sagen, ja, da erinnere ich mich dran und frage mich jede Woche dreimal danach. Mir reicht es, wenn ich es mir selber aufschreibe und ich mich da committed fühle. Also da bin ich irgendwie sehr, sehr, ja.

Claudia Scheidemann

Und tatsächlich auch, ich habe die Erfahrung gemacht, wenn ich es zu früh zu vielen Menschen erzählt habe, ist es nichts geworden. Weil im Zweifelsfall hat irgendjemand eine Meinung dazu, die stand dann auch erst mal im Raum. Und dann fing ich an in eine andere Richtung und auf einmal war das wirklich weg und aus dem Kopf und nicht mehr da. Also gerade dieses, ich liebe ja die Kombination so Collage machen mit Wörtern oder ohne und dann da drüber schreiben. Und da habe ich jetzt eine praktische Frage, weil.

Melanie Mezera

Her damit.

Claudia Scheidemann

Ich hab auf deiner deiner Webseite gesehen, da so ein wunderbares Foto, ein großes Tablett mit ganz, ganz vielen Schnipseln drauf und die praktische Frage ist, also ich leite das auch unterschiedlich, ich mach auch Workshops, wo halt Collagen und Schreiben manchmal vorkommen und nimmst du eine Zeitung, blätterst durch und nimmst spontan oder hast du ein großes Tablett und das war das, was ich gesehen hatte, ein großes Tablett mit einem Berg von Schnipseln, was ich liebe und lässt darin rumwühlen. Oder ist das egal? Oder weil, also wie ich es ursprünglich mal gelernt hatte, war: "OK, nee, du brauchst es aus dem Moment, das, was dich im Moment anspricht, reiße es aus der Zeitung raus." Und dann denke ich mir: "Ich habe aber doch nur die eine Zeitung." Und ich, wenn ich noch irgendwo anders, also ja, gibt es. Ich meine, deine Erfahrungen, bitte.

Melanie Mezera

Also ich mache beides. Also wenn es ich für mich mache, mache ich auch manchmal. Ich nehme mir die oberstliegende Zeitschrift oder die obersten Bücher von meinem Fundus und schlag auf, reiße mir drei Seiten beliebig raus, such mir da die ersten Fragmente, die mir

unterkommen und baue gerade raus was. Also das ist so urschnelle Variante, so nimm, was da ist.

Ich habe aber natürlich auch einen großen Wörternvorrat. Weil ich, also bei mir wandert ja wirklich nichts in den Altpapiercontainer, bevor ich es nicht mal durchgesichtet habe. Es könnte ja noch wertvolles Material da drin sein, ja. Kannst du dir vorstellen, welche Ausmaße das annimmt? Nein, aber und das sammle ich dann einfach in so selbstgemachten Büchlein oder so einem Ordner, manchmal auch in Laden und Schachteln. Also ich habe verschiedene Aufbewahrungssysteme und manchmal nehme ich auch die her und und blätter durch und schau, okay, das ist cool und was passt dazu? Also ich mache beides und bei Workshops ist es oft ein Zeitfaktor. Also wenn das ein eher kurzes Zeitfenster ist, dann habe ich mitgebrachte Schnipsel. Das ist ein Buffet und jeder kann sich da draus was aussuchen.

Claudia Scheidemann

Oohh, ein Schnipselbuffet!

Melanie Mezera

Ja. Und wenn halt ein bisschen mehr Zeit ist, dann können die Leute sich selber auch noch mehr ihr Wörtermaterial ausschneiden, aber es braucht einfach ein bisschen mehr Zeit, klarerweise. Genau.

Claudia Scheidemann

Noch eine praktische Frage, weil damit kämpfe ich tatsächlich auch. Wie sortierst du deine Wörter? Ich habe verschiedene Ansätze, weil ich habe auch Bilder und Wörter. Es ist fürchterlich. Ich habe auch halt Mappen versucht, es funktionierte irgendwie nicht und. Was gibt es denn für Möglichkeiten? Ich glaube, da geht es mir nicht alleine so.

Melanie Mezera

Nein, überhaupt nicht. Und bei Bildmaterial, also **ich habe eine Freundin von mir, die auch collage-affin ist ohne Ende und wir diskutieren regelmäßig über unsere Ordnungssysteme.**

Irgendwann haben wir dieses heurige Moment, wenn ich jetzt habe ich die Lösung gefunden und beim nächsten Treffen so na, irgendwie so richtig bewährt sich es doch nicht, das hast du? Also es ist so ein never ending story Ding. Und ich habe für mich gemerkt, für mich macht das Sortieren gar nicht so großen Sinn, weil es mich ein bisschen um diesen Zufall bringt.

Weil wenn ich es für mich schon mal so vorsortiere, dann denke ich schon wieder in meinen Bahnen, was brauche ich denn jetzt dafür, für ein Bild oder was. Und wenn ich aber dann so zufällig wieder meine Mappen durchordne oder also irgendwie durchblättere, dann springt mich was an, mit dem ich überhaupt nicht gerechnet hätte. Und dessen beraube ich mich, wenn ich zu sehr sortiere. Und bei den Wörtern ist es genau das Gleiche. Ich sortiere nicht. Ich habe einfach quasi meine Bücher oder meine A4 vollgesprayten Blätter, wo ich dann einfach pick pick pick pick und dann landen so zufällig schon bei diesem einfach mal so, also Aufbewahren Dinge nebeneinander, wo ich mir denke, cool. Cool, das lasse ich doch gleich mal so. Ja, also gefällt mir.

Claudia Scheidemann

Das ist echt super. Das gefällt mir.

Melanie Mezera

Und manchmal habe ich schon so Blätter oder Seiten, wo ich nach Thema suche. Also ich habe letztens ein Projekt gehabt, wo ich zum Thema Flaschenpost Texte geschnipselt habe, weil die jetzt in den Kunstautomaten wandern. Und da habe ich halt sehr konkret einfach nach Wasser und Fließen und Strömen so Wörtern gesucht und die habe ich dann einfach mal auf einem Blatt gesammelt. Hab dann aber als Ergänzung von anderen Seiten dazu gestöpselt. Ja, also das mache ich, wenn ich so zum Beispiel ein Überthema habe oder irgendwie ein bestimmtes Projekt, dass ich projektspezifisch mir einen Wörternvorrat anlege, aber dann ein Misch mit dem Bestehenden. Ja, das ist so mein, mein Prinzip. Ich weiß nicht, ob dich das jetzt erleichtert oder.

Claudia Scheidemann

Doch, doch, weil. Vor allen Dingen, vor allen Dingen, wenn ich sage, ich sortier gar nicht, wird das wird das Aufbewahren deutlich einfacher. Und mir gefällt diese dieser Zufallsaspekt dabei, weil irgendwie das Hirn macht dann ja sowieso immer was draus. Jetzt musst du uns natürlich noch erklären, was ein Kunstautomat ist, bitte.

Melanie Mezera

Ja, ein Kunstautomat. Das kennst du vielleicht aus Deutschland, Claudia. Das gibt es in vielen Städten. Das sind alte Zigarettenautomaten, die ihrer Funktion beraubt wurden und jetzt neu gefüllt werden mit Miniaturen von Künstlerinnen und Künstlern.

Claudia Scheidemann

Okay. Das heißt, eine Zigarettenschachtel große Kunst.

Melanie Mezera

Genau. Genau. Da gibt es dann ein Mini-Kunstwerk und ein Beiblatt, wo eben Informationen zur Künstlerin, zum Künstler drinnen sind, Kontaktdaten und so weiter. Und ich liebe es. Also, ich bin mit meiner Tochter regelmäßig in Nürnberg. Da habe ich das das erste Mal entdeckt. Und also, wir fahren halt jedes Mal, jedes Jahr einmal hin und das ist ein Pflichtpunkt auf unserer Liste. Wir müssen bei diesen Kunstautomaten vorbei und uns was rausziehen.

Und in Wien gibt es seit ich weiß nicht wie vielen Jahren bei der Galerie Westlicht einen Kunstautomaten und ab September einen am Badeschiff. Und da dürfte ich jetzt meine ersten Füllungen schon gestalten und ich, ich finde es einfach großartig, also weil das so ein niederschwelliger Zugang auch zu Kunst ist. Man kann da um 4€ ein Mini-Kunstwerk rausziehen und das ist echt überraschend, von wem man dann was kriegt und ah ja, also ganz große Empfehlung.

Claudia Scheidemann

Das ist ja auch wirklich kein großes Geld, das.

Melanie Mezera

Na, eh toll. Genau, ja. Das ist so ein bisschen Überraschungsei für Große.

Claudia Scheidemann

Gibt es irgendwo, ist das irgendwie so eine so eine übergreifende Initiative? Also ich denke an, gibt es irgendwo eine Deutschland-Österreich-Europakarte mit Standorten von den Dingen, weißt du das?

Melanie Mezera

Das ist eine gute Frage. Wie gesagt, in Wien ist es noch überschaubar mit den 2 Standorten. Das findet man glaube ich unter kunstautomat.at. Das ist, das habe ich jetzt.

Claudia Scheidemann

Da gucken können wir ja nach gucken.

Melanie Mezera

Ja, aber ich glaube, es war bei Kunstautomat Wien, also gibt es eine Seite. Aber so eine überregionale. Da gucken wir eine gute Frage, ja.

Claudia Scheidemann

Und gucken, ob wir es in die Shownotes dann packen können.

Melanie Mezera

Ja, ja, gute Anregung.

Claudia Scheidemann

Das finde ich ja auch sehr spannend.

Melanie Mezera

Ja, ja.

Michaela Muschitz

Ich muss jetzt aber noch mal bitte schön da ganz kurz zurückkommen zu dem, was du so, wie du das alles sortierst, weil ich meine, das ist ja für für für uns alle so: Notizbücher, Farben, wir haben da ja alle immer unser System und das hält 14 Tage und dann haben wir den den die nächste Erfindung. Du hast in einem Halbsatz zwei Sachen gesagt, die für mich so ein Oh, wie cool. Also ich habe auch, ich habe es auch sortiert. Also ich schneide, weil mir dieses "Ich suche mir jetzt für meine Collage Bilder". Ich habe mich dann immer verheddert im Zeitung durchblättern, weil ich habe dann zum Lesen angefangen.

Also ich habe jetzt bin jetzt dazu übergegangen, diese Stapel an Zeitschriften, die ich dafür gesammelt habe, so sukzessive abzuarbeiten, indem ich einfach alles, was potenziell verwendbar ist, rauszureißen. weil auch diese Stapel einfach immer mehr wurden und ich musste jetzt langsam aber mal sicher anfangen, das mal abzuarbeiten. Und ich habe es

versucht, thematisch zu sortieren nach Landschaften, nach Menschen, Tiere, nach und habe so Kisten, wo das drinnen liegt. Während ich dir zugehört habe, war dann aber so, ja, du hast recht, das könnte mich natürlich einschränken. Und jetzt kam mir die Idee, ich werde das nach Farben sortieren.

Claudia Scheidemann

Auch nicht schlecht.

Michaela Muschitz

Nehme ich so nach. Also ich bin ja so, mein Bücherregal ist ja nach Regenbogen sortiert auch eher.

Claudia Scheidemann

Aber ihr findet die Bücher wieder?

Michaela Muschitz

Ja, natürlich, du weißt, welche Farbe der Buchrücken hat. Das ist also ich tue mir jetzt sogar leichter als früher, meine Bücher wiederzufinden, die ich suche. Und jetzt kam mir so die Idee beim Zuhören, ich mache das nach Farben. Weil, also alles, was so, was ist die dominante Farbe in dem Bild, danach sortiere ich meine Bilder.

Ich glaube, das wäre, oh, ich weiß schon, was ich am Wochenende mache. Also, das [Ich will ein Foto sehen.] Ja, ich werde, du wirst ein Foto sehen. Gar keine Frage. Aber was du vorher erwähnt hast, was ich jetzt grandios fand von der Idee her, weil das ist das, was mich bei meinen Wörtern so ein Stück weit Also erstens mal, die Kiste, in der es gesammelt wird, ist viel zu klein, da brauche ich eine größere Kiste. Aber du klebst die auf A4-Seiten, Sprühkleber und klebst die schon da mal, dass du das wieder abziehen kannst und verwenden kannst.

Melanie Mezera

Genau.

Michaela Muschitz

Wie cool ist das denn? Ja, ich wusste, dass du das. Ich habe dir deinen Blick angesehen, liebe Claudia, dass du das nicht so gar nicht verstanden hast.

Claudia Scheidemann

Das habe ich gar nicht gehört.

Melanie Mezera

Ja, so ist das mit der selektiven Wahrnehmung. [Ja, genau.] Also Praxistipp. Also ich habe in meinem Buch beschreibe ich ja meine Washi Walls. Also das war so mein erster Aufbewahrungshack. Dass ich also mich macht es wahnsinnig, wenn ich, wenn ich meine Wörter dann in Kisten pack und ich den Vorder und Rückseite nicht mehr, ach ja, also das ist mir dann zu viel, ne? Also, ich brauch das schon so auf den ersten Blick, damit ich das irgendwie so, ja genau. Und dann hab ich halt auf umgedrehte Washi-Tapes mit einem Millimeter befestigt,

meine Wörter aufbewahrt, aufgeklebt an Türen, Wänden, an allen glatten Flächen, ja, oder auch in meinen Schubladen und hab dann halt gemerkt, so für unterwegs ist das gar nicht so praktisch. Und habe halt für unterwegs eine Lösung gesucht, weil ich halt, egal ob ich auf Reisen bin oder was auch immer, ich habe halt immer Schnipselmaterial mit, weil es könnte woanders irgendwie ein toller Wortschatz auftauchen.

Und dann hat meine ganz liebe Freundin, Belinda Jahn, ich mag sie jetzt hier einfach erwähnen, ein Büchlein gemacht, das gebunden ist aus bunten Papieren, die quasi immer mit einer Klarsichtfolie sich abwechseln, quasi die Klarsichtfolie verhindert das Zusammenkleben der einzelnen Seiten. Und diese Seiten sind mit nicht permanentem Sprühkleber, das ist wichtig, nicht permanent, weil permanent ist dann so ein sehr dadaistisches Schnipselgedicht. Und man muss, es ist ein bisschen so, man darf nicht zu viel Sprühkleber und auch nicht zu wenig, also die Haftung muss gegeben sein, aber man mag es halt wieder ablösen können.

Claudia Scheidemann

Wisst ihr, was bei mir auf dem Schreibtisch liegt? Also ohne jetzt Schleichwerbung machen zu wollen, aber das ist ein Klebestift mit Removable Glue und hab den irgendwann mal für für Vorbereitung für Flipcharts, weil ich klebe, schreib Dinge auf Flipcharts und überhänge ein Stück Papier drüber. Und das ist wesentlich gezielter als Sprühkleber. Gut, das Sprühkleberflaschen sind groß, die kann man nicht unterwegs dabei haben, das geht unterwegs. Und du hast dann auch nur an dem Papier. Ja.

Melanie Mezera

Ja, wie gesagt, ich habe dann, also ich habe dann ja eben. [Erzähl weiter. Entschuldige.] Also ich sprühe halt dann A4-Seiten ein und lege die und schiebe die quasi in so Klarsichthüllen rein. Also das ist die easy Variante, wenn man es nicht so schön macht wie die Belinda. Und das bewährt sich für mich schon, aber das mit diesem Removable UHU-Stick ist natürlich auch großartig.

Michaela Muschitz

Ja. Wir nehmen mit. Wir sammeln unsere geschnipselten Wörter nicht mehr in irgendwelchen Kisten, weil das mich, weil manchmal muss es einfach schnell gehen. Ja. Und dann so eine ganze Kiste mit Wörtern durchzusuchen ist dann irgendwie blöd. Aber wenn ich das auf einen ob ich jetzt und jetzt habe ich einen removable Klebestift oder einen Sprühkleber nehme, das ist ja dann, das kann man ja auch ausprobieren. Was einem da mehr liegt. Aber die dann auf Seiten mal schon vorzukleben, damit ich sie besser sehe und eben genau dieses Thema Vorder-Rückseite macht mich auch immer kirre. Was hab ich da für ein Wort überhaupt ausgeschnitten?

Melanie Mezera

Und zieh ich das zusammen und so, ja, ja.

Michaela Muschitz

Dann sind die mal sortiert, dann sind die da und ich kann mir von meinen vorbereiteten Seiten die Wörter runterpflücken, die ich dann für meinen Schnipseltext brauche. Wie cool.

Claudia Scheidemann

Das ist dann wie diese Bilder oder diese Buchstabenrätsel. Welche Worte findest du so ein bisschen? Was sticht dir sofort ins Auge? Das ist das, worum es heute geht. Genial. Ja, genau. Und weitere Praxistipps. Ich nenne jetzt gerade noch mal den Titel von deinem Buch "Schnipseln die kreative Kraft des geborgten Wortes".

Alles Weitere dann auch dazu in den Shownotes. Ja, großartig. Ja, ich weiß, glaub ich auch, was demnächst ansteht. Ich räum gerade sowieso den Bereich, wo ich meinen ganzen Kram hab, auf und das war so ein ganz fettes 'Wie mache ich das?' Gut, dass ich da noch nicht dran war.

Michaela Muschitz

Siehste! - Liebe Melanie, wir fragen ja alle unsere Gäste nach ihrer Lieblingsschreibübung. Welche außer Schnipseln gibt es denn bei dir?

Melanie Mezera

Kannst du Gedanken lesen, liebe Michaela? Das wäre meine Antwort gewesen. Also alles außer Schnipseln. Nein, Schnipseln ist tatsächlich meine aller, allerliebste Schreibübung. Gleich danach kommt das „Universum des Gummiringerls“. Habe ich bei der Eva Hammani-Freisleben kennengelernt. Und allein der Titel, ich meine, man muss diese Schreibübung lieben und die funktioniert so:

Also, wir haben alle unsere Kramuri-Laden auch abseits von Schnipselkisten. Also, das heißt jetzt irgendwie eine Handtasche, die unaufgeräumt ist, oder irgendwo so ein Ladel, wo halt schnell alles reingeschmissen wird. Und für diese Übung nehme ich mir dann so ein Kistl her und suche mir beliebig einen Gegenstand da raus. Das heißt wirklich ein Gummiringerl, ein Haarspangerl, ein keine Ahnung, Taschentuch, ein irgendwie abgebrochener Plastikteil von irgendwas, egal, einen Gegenstand auswählen. Also ich gehe quasi mit einer Frage in diese Übung rein. Und dann nehme ich mir halt irgend so einen beliebigen Gegenstand und clustere dann wie so einen kleinen Steckbrief zu diesem Gegenstand.

Also es ist wie bei einem Freundschaftsbuch so: Was isst dieser Gegenstand gerne? Wie alt ist der ungefähr? Lebt der am Land, in der Stadt, im Weltraum? Also ich mache mir so einen Steckbrief so in Clusterform. Und dann suche ich mir irgendeinen Clustereintrag aus, der mir halt irgendwie entgegenspringt und schreibe dazu. Mit meiner Frage im Kopf. Und das ist oft so ein erhellender Perspektivwechsel. Ich liebs einfach. Und ich habe für mich auch so eine kleine Abwandlung, die ist so die wienerische Variante. Man kennt diese. Na, schauen wir mal, dann sehen wir schon.

Und zu dieser Übung hat mich auch ein bisschen meine Tochter inspiriert. Ich war mit ihr mal in der Straßenbahn und das war so eine gefühlt ewig lange Straßenbahnfahrt und es war halt ein bisschen langweilig und wir haben dann aus dem Fenster geschaut. Und haben uns Geschichten überlegt. Und irgendwann ist mir halt irgendwie der Stoff ausgegangen und ich wusste nicht mehr, wie diese Geschichte weitergehen könnte und woah... Und sie meinte dann, Mama, du musst einfach nur dich umschauen und schauen, wie das dazu passt. Ich dachte, mein Kind ist einfach großartig. Und ich finde so dieses genaue Hinschauen, was poppt denn auf, worauf ist meine Aufmerksamkeit gerade gerichtet? Kann ein super Schreibimpuls sein als

Antwort auf eine Frage, die ich mir insgeheim schon stelle. Also ich mache dann manchmal auch so einen Fragenspaziergang, dass ich halt mit einer Frage spazieren gehe und überlege, okay, was taucht denn auf an Geruch, an Geräusch, an einem visuellen Cue und schreibe dann da dazu. Und das ist oft sehr, sehr erhellend. Also das ist so eine meiner Lieblingsschreibübungen. Genau.

Claudia Scheidemann

Ein Fragespaziergang.

Melanie Mezera

Ja, ich weiß nicht, ob das nicht eh von der Ilona [Matusch] auch so ein Schreibausdruck ist von, ich weiß gerade nicht, ob die das auch verwendet, aber es kam jetzt gerade so daher. Genau.

Michaela Muschitz

Ich muss jetzt noch ganz kurz eine Übersetzung nachliefern.

Melanie Mezera

Ja, was versteht man denn nicht?

Michaela Muschitz

Schauen wir mal, dann sehen wir ja.

Claudia Scheidemann

Nicht das Problem gewesen, aber was ist eine Kramuri-Schublade, bitte?

Melanie Mezera

Ja, O. K., das, das hab ich mal so, ja, Krimskramlade, ja, das, O. K., gut, also, aber Gramuri, sehr schön, schon, gell, mhm. Also einfach so eine Lade mit einem Sammelsurium an vergessenen Dingen oder Dingen, die noch nicht den richtigen Platz gefunden haben.

Claudia Scheidemann

Ja, ich glaube, in der Küche sind die gerne, solche Schubladen.

Melanie Mezera

Ach, ich habe die in jedem Raum, glaube ich.

Michaela Muschitz

Ja, aber dann sind die ja schon zumindest mal im richtigen Raum gelandet, die Dinge. Wir haben sowas im Vorzimmer.

Claudia Scheidemann

Ja, aber schauen wir mal, dann sehen wir es, ja.

Michaela Muschitz

Ja, genau, also aber das ist so wirklich eine sehr, sehr, sehr wienerische Haltung zu Dingen.

Ja, die eine Frage, die wir auch allen stellen, ist die Frage nach dem Lieblingsbuch und es dürfen natürlich mehrere sein.

Melanie Mezera

Ja, es kommt der obligatorische Seufzer..., ach ein Buch oder zwei oder drei. Ja, nein, ich habe mich in der Vorbereitung natürlich schon ein bisschen reduziert auf zwei Bücher, die ich euch ans Herz legen mag. Und das ist eh so eine Überleitung zu diesem, schauen wir mal, dann sehen wir schon, das eine Buch ist von der Gretchen Rubin, 'Life in Five Senses'. Die hat das, das ist die Autorin von 'The Happiness Project', ich weiß nicht, ob euch das was sagt, genau. Und die hat dieses Buch auch als Selbstexperiment gestartet, weil sie so eine Phase oder so ein Erlebnis hatte, dass sie mit ihrer Sehkraft irgendwie ein bisschen, also sie hat irgendwie ein bisschen schwindende Sehkraft gehabt und wusste nicht, wohin das führt.

Und hat sich dann irgendwie gedacht, okay, ich gönne meinen Augen ein bisschen mehr Raum und mag irgendwie noch auskosten, solange meine Augen mitspielen. Und hat dann gemerkt und hat eben so eine Phase gehabt, wo sie so ein bisschen, ja, ja, so nicht. Also irgendwie so ihre Lebendigkeit hat ihr gefehlt. Und hat dann so ein Selbstexperiment gemacht und all ihre Sinne so in bestimmten Zeitfenstern in den Mittelpunkt gestellt.

Also sie hat begonnen mit dem Sehsinn, weil es eben so das Aufgelegte war. Und hat sich dann jedem Sinn gewidmet, so mit bestimmten Challenges und Übungen und Achtsamkeitsübungen. Und ich finde, das ist so großartig, wie sie das beschreibt. Weil da ganz viele Übungen drin sind, die einfach so leicht umsetzbar sind. Keine Ahnung. Sie hat dann zum Beispiel auch so sich selber die Aufgabe gestellt, jeden Tag ins Museum zu gehen und sich dort irgendwie ein Bild rauszusuchen und das wirklich anzuschauen. Vielleicht auch so mal, keine Ahnung, mit einer Lupe oder auf den Kopf gestellt. Aber einfach so, um diesen Blick zu schärfen und die Sinne zu schärfen.

Und ich finde, dass uns das auch beim Schreiben hilft oder auch bei Entscheidungen oder bei allem. So die Sinne einfach besser zu integrieren. Und das ist ja eben, wir hatten ja schon die Kunsttherapie, wo ja auch die Sinne und die Sinneswahrnehmung im Vordergrund stehen, weil uns das wirklich oft sehr hilft, so ins Hier und Jetzt zu kommen und einfach trotzdem auch so den Blick zu weiten. Was gibt's denn da noch, außer es ist alles super und ich finde das einfach sehr spannend, sich dem zu widmen. Also ganz auch so im Sinne des "Schauen wir mal". Genau, also das Buch mag ich total gern.

Und das zweite, das mich vor kurzem beschäftigt hat, war von der Doris Dörrie "Leben, schreiben, atmen". Eine Einladung zum Schreiben, weil die hier auch so Mikrobeobachtungen als Schreibimpuls einbaut. Und ich habe noch, also sie mischt das so mit so kurzen Sequenzen aus ihrem Leben, so autobiografisch. Und gibt dann am Ende immer so eine Mini-Schreibübung: Schreib über Brot oder schreib über einen Geruch deiner Kindheit oder so. Und ich hatte nach jedem Kapitel so Lust, da einzutauchen. Und ich mag ein Zitat euch vorlesen, das fand ich so schön, weil es auch so eine Ermutigung ist, ins Schreiben zu kommen oder auch in dieses kreative Gestalten ohne Anspruch auf das muss jetzt toll werden.

Sie schreibt: "In den verzweigten Stollen der eigenen Erinnerung graben, kratzen, schürfen. Manchmal findet man ein Goldnugget, manchmal auch nur ein altes vergammeltes Chicken Nugget." - Grandios, oder? Und ich dachte, ja, und es ist so ein Plädoyer für einfach machen und manchmal schürft man nach einem Goldstück und manchmal ist es ein Chicken Nugget. Aber seis drum, man wird nie zum Gold kommen, wenn man nicht doch die Chicken Nuggets in Kauf nimmt.

Claudia Scheidemann

Ja.

Melanie Mezera

Ja, genau.

Claudia Scheidemann

Das kann ja auch sehr interessant sein.

Melanie Mezera

Ja.

Claudia Scheidemann

Kann eine Geschichte erzählen, wir hatten es ja.

Melanie Mezera

Absolut.

Claudia Scheidemann

Die Welt aus der Sicht eines Chicken Nuggets betrachten.

Melanie Mezera

Das das Universum des Chicken Nuggets.

Claudia Scheidemann

Ein vergessenes Chicken Nugget links hinten unten im Tiefkühler. Ach, Gott!

Melanie Mezera

Ja, ich weiß, was ich nach unserer Aufzeichnung mache. Ja, genau, das sind meine Buchempfehlungen.

Claudia Scheidemann

Toll, ja. Dankeschön. Ja, ich finde es auch, also ich kenne das auch natürlich, Doris Dörrie und gerade diese, sagen wir mal, freien, leichteren oder erst mal scheinbar leichteren Schreibimpulse können trotzdem ja in die Tiefe führen. Und ich glaube, das ist auch so generell was, was man sich abgewöhnen kann. Nur ein schweres Schreiben ist ein gutes Schreiben. Also dieses ich muss leiden und Hemingway, ich mache die Vene auf und ne, schreibe mit dem Blut

oder so ähnlich, also ganz gruselig. Und ich find es bei ihr so, ja, ich sag ja, ist gut. Gerade bei ihr, diese, diese ganz leichten, scheinbar, ne, sind wir wieder dabei, das ist doch nur oberflächlicher Kram, was soll das erzählen. Aber ganz oft ist das dieses Eintauchen in was, wo dann. man hebt ein Ding hoch, was scheinbar banal ist und auf einmal denkt man, huch, was hängt denn da noch alles dran. Und das ist gerade bei diesem, weil es halt ein leichter Einstieg ist, man denkt, och, was soll denn schon passieren.

Michaela Muschitz

Und häufig passiert einfach auch was Wunderschönes, ne.

Claudia Scheidemann

Eben genau. Genau.

Michaela Muschitz

Und das ist das, was vielleicht viele gerade in diesem Kontext des des persönlichen Schreibens. Manche fürchten sich ja auch davor, dass da eben Sachen hochkommen, die sie gar nicht sehen wollen, wissen wollen, sich damit auseinandersetzen wollen. Ja, das kann auch passieren, aber in ganz, ganz vielen Fällen kommen dann einfach schöne Dinge raus, Lösungen raus, Entscheidungen raus, die einem das Leben einfach besser machen.

Melanie Mezera

Ja, da wollte ich jetzt auch noch anknüpfen, weil das natürlich auch ein bisschen Angst machen kann, so dieses, ja, ich schreib mal was Banales und was hängt denn da alles dran. Und ich mag trotzdem so aus meiner Erfahrung mitgeben, dass das Unbewusste manchmal so ein so ein Selbststoppmechanismus hat, dass es trotzdem nur zeigt, was ich gerade nehmen kann. Das ist so meine Erfahrung auch aus der Therapie, dass da schon manchmal dann Themen hochkommen, wo man sich denkt, du, wo kommt denn das jetzt her und trotzdem in einer Dosis, die ich noch nehmen kann.

Claudia Scheidemann

Ja. Und deshalb ist es ja gerade so wichtig, eben wegzukommen von, ich muss da jetzt noch tiefer graben und einfach schauen, was kommt denn von alleine. Und da kann ja, wie gesagt, kann alles Mögliche dranhängen.

Melanie Mezera

Genau. Ja.

Claudia Scheidemann

Nee, aber es ist ganz wichtig auch. Und das, das haben wir ja im Schreiben auch, diese, diese Flip out Rule, dieses, wenn du merkst, jetzt wird's zu eng im Hals oder das Herz fängt an zu bubbern, dann bitte Stift wegschmeißen, aufstehen, sich bewegen und erstmal nicht weiter schreiben, also und das auch das auch ernst zu nehmen und nicht zu sagen, ich brech mich da jetzt durch, das wollen wir doch mal sehen.

Das ist nein, ist ganz wichtig, glaube ich, da und das ist ja auch schon 'ne Übung in sich auf sich zu hören, wo ist denn meine Grenze gerade und nicht zu sagen, das wollen wir doch mal sehen, ob da diese Grenze da auch wirklich ist, beachte die mal, ist schon gut so, dass die gerade da ist. Gerade ich mein, im Bereich Traumaarbeit ist es ja, ist das ja 'n ganz wichtiger Grundsatz, aber nicht nur da, glaube ich.

Wie gehst du da damit dann um? Mir ist gerade noch so eine Frage durch den Kopf geschossen. Hast du das manchmal, dass Klientinnen und Klienten irgendwie sagen, ich will da jetzt aber mit Gewalt unbedingt durch? Nein, wir hören nicht auf, sondern ich will da jetzt unbedingt weitermachen. Gibt es sowas oder ist das eher ein, oh nee, nee. So nach dem Motto, ich will da jetzt einmal durch und dann hat es sich erledigt.

Melanie Mezera

Ja. Meistens ist es trotzdem eher, ich mag gar nicht hinschauen. Also diese Schutzheldenmechanismen sind oft wirklich sehr gut ausgereift und machen halt auch total Sinn. Also da muss man sich wirklich sehr behutsam nähern. Manche haben schon diesen Selbstoptimierungsanspruch so, na jetzt trage ich das schon irgendwie zehn Jahre mit mir herum und jetzt mag ich nicht mehr und jetzt gib mir eine Übung und dann bin ich hier durch. Und das funktioniert halt nicht. Also da steige ich dann manchmal auf die Bremse und sage, nee, also so wie ich sie halt erlebe oder wie ich dich halt erlebe, ich erlebe dich noch gar nicht stabil genug, dass wir da irgendwo reingehen. Also zuerst die und die und die Steps, ja. Also, aber das ist eher die Ausnahme. Ja, aber wenn dann bin ich so das Regulativ, wenn die das selber nicht spüren.

Claudia Scheidemann

Nee, aber das ist genau, was du eben sagtest, auch so. Dieses, wenn man den Selbstoptimierungsgedanken in die Therapie trägt oder in überhaupt Verarbeitung von schwierigen Emotionen, dann wird's schräg.

Melanie Mezera

Ja, nee, das funktioniert nicht. Und das sag ich dann noch so ganz transparent, wenn sie sagen, ja, aber warum bin ich denn hier und das ist also sag, ja, aber ich, das ist meine Verantwortung. Also ich muss jetzt den Raum halten und schauen, wie weit können wir gehen, ja. Und also manchmal poppen dann halt irgendwie unvorbereitet Dinge hoch, mit denen ich auch nicht gerechnet habe manchmal, aber dann kann ich das trotzdem damit umgehen, aber nicht so forciert jetzt irgendwie und jetzt müssen wir pushen und jetzt machen wir das und da da da, weil ich bin die beste Therapeutin und ich schaffe das schon. Also da muss man das eigene Ego auch sehr zurückstecken einfach, ja. Also es ist, dass das kein Versagen ist, wenn man da die Leute nicht irgendwie durchbringt. Nein, also da ganz achtsam sein damit.

Claudia Scheidemann

Also, was unsere Hörer:innen jetzt gerade nicht gesehen haben, wir haben Michaela und ich gerade ganz heftig genickt, gerade bei diesem O. K., nee, jetzt muss man halten und jetzt muss man auch dann vielleicht die Enttäuschung der Klient:innen aushalten, dass es eben nicht so schnell geht, wie man sich das wünscht. Also.

Michaela Muschitz

Liebe Melanie, Danke für dieses wunderbare Gespräch, das ja wieder viel zusätzliche Möglichkeiten des Schreibens und dieser ganz kreative Anteil, die du da jetzt hereingebracht hast, auch mit dem Schnipseln, mit den geborgten Worten. Ich sehe die Claudia und mich schon am Wochenende, unsere Kisten neu sortieren und die Wörter neu zu sortieren. Vielen, vielen Dank dafür.

Melanie Mezera

Gerne. Gerne.

Michaela Muschitz

Und wir laden unsere Hörer:innen ein, uns doch gerne in die Kommentare reinzuschreiben, uns zu schreiben, was euch bewegt, auf welche Ideen -absurde und gute- unser Podcast euch bringt, aber natürlich auch gerne was ihr sonst noch wissen wollt über das persönliche Schreiben. Wir sind ja, die Claudia und ich, so sehr in dem Thema drinnen, dass es vielleicht Bereiche gibt, an die wir bis jetzt gar nicht gedacht haben. Das heißt, schreibt uns unsere E-Mail-Adresse findet ihr in den Shownotes und wir freuen uns über eure Nachrichten.

Claudia Scheidemann

Und Kommentare könnt ihr außer auf den Plattformen, ich glaube, das geht gar nicht auf allen, gerne auch auf [tinte-und-courage.ink](https://www.tinte-und-courage.ink) hinterlassen. Es gibt zu jeder Podcastfolge einen Blogbeitrag dort und da freuen wir uns sehr über Kommentare.

Michaela Muschitz

In diesem Sinne, habt noch eine gute Zeit. Alles Liebe. Bye bye.

Claudia Scheidemann

Tschüss.

Melanie Mezera

Tschüss.