

Transkript S02/07

– Wie mir Schreiben als Psychoonkologin hilft

Gast: Angelika von Aufseß

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen bei einer weiteren Folge unseres Podcasts und wir freuen uns, dieses Mal als Guest Angelika von Aufseß begrüßen zu dürfen. Liebe Angelika, du bist Diplompsychologin und Psychoonkologin, Moderatorin, Kommunikationstrainerin, Coach und gerade dieses Psychoonkologin ist eine Tätigkeit, die vielleicht nicht alle unsere Hörer:innen kennen. Und daher gleich einmal die Frage an dich, bevor wir ins Schreiben einsteigen, bitte, was machst du als Psychoonkologin?

Angelika von Aufseß

O.K., also Psychologin ist ja bekannt und wenn wir eine Zusatzausbildung machen in Psychoonkologie, dann dürfen wir uns Psychoonkologen nennen und das ist eine Spezial- oder eine spezielle Weiterbildung, um mit Menschen mit einer Krebserkrankung zu arbeiten. Also man weiß ja, dass zu der Bewältigung und auch zu der Überwindung oder auch generell die Chancen dann auch mit der Krankheit gut leben zu können, nicht nur ein medizinisches, körperliches Thema ist, sondern eben sehr viel auch von der psychischen Verarbeitung abhängt.

Und um eben die zu unterstützen, gibt es Psychoonkologen und die arbeiten zum Beispiel in Krebsberatungsstellen, in Kliniken, in Akutkliniken, in Rehakliniken und sind eben anders als jetzt Psychotherapeutinnen sind wir eben sehr stark so in der psychosozialen Beratung. Das heißt, wir versuchen auch wirklich so, dass die ganze Situation mit aufzunehmen, nicht nur jetzt, was hat jemand für einen für Ängste oder für Verstimmungen, sondern es geht auch ums Umfeld, es geht um die... um das Thema Arbeit. Es geht um das Thema körperliche Veränderung, wie gehe ich damit um und das sind ist so unser Schwerpunkt. Und ich hab das jetzt eben neun Jahre lang in der Rehaklinik gemacht und mach das jetzt eher noch so freiberuflich weiter.

Die Haupt... Also das heißt frei, freiberuflich im Prinzip Menschen mit Krebs oder auch andere können zu dir kommen.

Angelika von Aufseß

Also, ich hab keine Privatpraxis, aber ich hab jetzt lange noch für eine psychoonkologische App gearbeitet. Das ist Living Well Plus, da bin ich seit, ich glaube, inzwischen 5 Jahren mit dabei. Wir haben die zusammen, oder ich hab so bei der deutschen Version mitgearbeitet. Das geht darum, dass man eben auch mit einer App so ein Programm, ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm, durchführen kann. Das, wenn man zum Beispiel keine Möglichkeit hat, eine Psychoonkologin live und in Farbe vor sich zu haben oder zu erreichen, dann ist das so eine ganz gute Möglichkeit, auch sich zu stabilisieren, weil das sind so 22 Lektionen, durch die man durchgeht, viele, viele Übungen, meditative Übungen, Achtsamkeitsübungen.

Und das sind so eher solche Dinge, die ich jetzt mache oder auch Workshops zum Thema Schreiben für Menschen mit Krebserkrankung. Also sowas mache ich weiter.

Michaela Muschitz

Das ist jetzt auch schon das Stichwort, warum du heute hier Guest bist. Und bevor wir jetzt darauf eingehen, was du da in deinen Workshops machst, die Frage, die wir bisher immer am Anfang all unseren Gästen gestellt haben, ist: Was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich ganz aktuell?

Angelika von Aufseß

Also, ich wusste ja, dass diese Frage kommt und ich quäle mich, seit ich das weiß, damit rum. weil es so viele Bedeutungen hat und es ganz schwer ist zu sagen, was ist so die wichtigste und ich habe mich mit mir darauf geeinigt, dass ich glaube, nach wie vor ist Prio 1 das Thema Verarbeitung. Also Verarbeitung von all dem, was mir so widerfährt und das sind natürlich oft auch Schwierigkeiten oder hakelige Dinge oder sowohl innere Verstimmungen als auch äußere Belastungen oder Konflikte, aber das können auch total schöne Sachen sein.

Und danach kommt dann natürlich auch das ganze Thema Freude an der Sprache, am Spielen, am Experimentieren mit Übungen. Aber ich glaube, so, so hat es bei mir auch angefangen mit 15, dass ich angefangen hab, Tagebuch zu schreiben, um mein Heimweh irgendwie in den Griff zu kriegen, was ich damals hatte, alleine in England und fast gestorben vor Heimweh. Und da hab ich angefangen zu schreiben und nie wieder aufgehört.

Michaela Muschitz

Aber und ich weiß, du hast darüber ja auch ein ein ein Buch geschrieben, ich denke mal, gerade in dem Bereich, in dem du tätig bist als Psychoonkologin, du ja auch mit Schicksalen von Menschen konfrontiert bist, das lässt einen ja auch trotz aller Professionalität, denke ich mir mal, auch nicht kalt. Kann es ja auch, glaube ich, gar nicht. Ist da das Schreiben auch für dich eine eine Möglichkeit der Verarbeitung?

Angelika von Aufseß

Also ja. Das kam aber erst so im, also vielleicht muss ich anders anfangen. Also, ich bin ja sehr spät erst in die Psychoonkologie eingestiegen, da war ich schon Mitte 50 und ich habe in der Zeit schon eine gewisse Lebensreife, also schon auch mehr gelernt, mich auch abzugrenzen und auch so nicht völlig da drin aufzugehen.

Und ich weiß noch, da hat mich auch mal in der Gruppe eine gefragt, ich weiß gar nicht, wie sie das schaffen, so viel Elend sich jeden Tag anzuhören, weil in der Gruppe dann auch mal viel geweint wird. Und dann hab ich mich auch gefragt, ja, wie schaffe ich das? Also schon auch dadurch, dass ich ein gewisses Alter hab und nicht mehr das Gefühl hab, ich muss jeden retten, was ich als junge Frau hatte.

Und hab dann aber auch im Laufe dieser Arbeit gemerkt, es tut mir total gut, wenn ich da drüber schreibe und zwar auch verfremdend schreibe, nicht nur so im Sinne von: 'Die Frau hat das und das durchgemacht und da ist das und jenes passiert.' Und da hat jemand nicht nur eine Krebserkrankung, sondern auch noch den Sohn verloren. Und also so das, was einem eben so

begegnet. Und diese Art der Verfremdung, das empfand ich dann doch als auch was ganz Nützliches, sozusagen von mir wegzuschreiben. Michaela Muschitz

Und daraus ist das Buch „Total tapfer“ entstanden, ist das richtig?

Angelika von Aufseß

Ja, also es ist so, dass ich mal angefangen hab mit einer Geschichte. Das ist die Geschichte von Senta und Frank. Also das ist so eine Geschichte, eine Paargeschichte, in der sich eben beide Partner durch die Krankheit stark verändern und entwickeln, weiterentwickeln. Auch wenn es nicht gut ausgeht im, also im Sinne des Überlebens, aber es ist eben eine, eigentlich eine gelungene Bewältigung als für ein Paar. Und als ich die geschrieben hab, dann kam so plötzlich eine nach dem anderen. Ich hab dann irgendwann mal ein Gedicht von Hilde Domin entdeckt. wo ich dachte, das ist ja nichts anderes als Krankheitsbewältigung.

Und dann habe ich aus diesem sehr langen Gedicht eben eine Geschichte gemacht, die auch ein bisschen so 'n eher poetischeren Ton hat. Dieses „Davon gekommen“, um eine Verarbeitung von Diagnose bis Rückkehr in den Alltag anhand auch dieses Gedichts zu beschreiben. Und das Lustige ist, dass eigentlich alle Ärztinnen und Ärzte, die ich so in meinem Umfeld hab und die das gelesen haben, waren schockiert, bis hin zu, dass jemand sagte, ich konnte das nicht weiterlesen, ich musste so weinen, weil die Ärzte da eben nicht so gut wegkommen.

Also im Sinne von, die Person, die das durchleidet. fühlt sich eben wie so ein Schaf, was zum Schlachthof geführt wird und geschoren wird. Sie weiß, es ist für einen guten Zweck, aber es ist trotzdem ein Schlachthof. Und das ist das, was ich so viel erlebt habe, eben dass diese, dass es wirklich wie so ein Schleudergang in der Waschmaschine oder durch die Mangel gedreht werden ist und damit die Person einfach sich auch so ohnmächtig fühlt, dem so ausgeliefert, auch gerade den medizinischen Betrieb, so Betrieb, so ausgeliefert fühlt. Und das war mir dann einfach ein Anliegen, das auch so drastisch zu beschreiben, mit der dann irgendwann ja auch mit der Kehrtwende, wo dann auf einmal was Neues passiert und Heilung eintritt und damit eben auch es eigentlich ein sehr schönes Ende nimmt, aber es hat halt doch einen ganz schönen anfangs einen sehr dramatischen Verlauf. Mhm. Mir tut das gut, das so zu schreiben.

Claudia Scheidemann

Also ich weiß nicht, ob du es auch einsetzt jetzt in in Arbeit mit mit Patienten, Patientinnen. Aber ich könnte mir sogar vorstellen, dass es für die hilfreich ist, also noch nicht mal erst mal im ersten Schritt ihre eigene Geschichte aufzuschreiben, sondern auch da Perspektiven und Möglichkeiten zu bekommen. Also ich habe das, ich habe das auch gelesen, ich musste auch an einem da an an vielen Stellen schlucken. Also meine Eltern sind beide an Krebs verstorben. Haben das auch völlig unterschiedlich bewältigt. Also und das war bei meiner Mutter völlig anders als bei meinem Vater. und da, da hätte ich glaube, bei beiden hätte ich mir gewünscht, denen mal so was in die Hand drücken zu können. Machst du das oder ist das wirklich zu drastisch? Also soll man lieber die eigene Geschichte erfinden oder schreiben?

Angelika von Aufseß

Also ich hab jetzt tatsächlich angefangen, ein Jahr nach, fast ein Jahr nach Erscheinen, dass es auch mal zu einer Lesung kommt. Ich hatte die erste vor ein paar Wochen. Und das war 'ne sehr

schöne Erfahrung, weil eben doch ich gemerkt hab, das ist 'ne hohe Resonanz, dass Menschen das Gefühl, also mir auch sagen, ja, das ist so ausgedrückt, wie ich es erlebt habe.

Und also, es macht ja immer wenig Sinn, jemanden was vorzulesen. Also, in einer Beratungssituation würde ich, warten Sie mal, Buch, ich les Ihnen das mal vor. Aber ich freue mich sehr. Ich habe jetzt Anfang September da eine Lesung bei in meiner alten Klinik, wo ich ja auch immer noch diese Kurse in therapeutischem Schreiben mache und ich glaube, das ist schon auch was, was für Betroffene, aber auch für Angehörige nützlich sein kann.

Weil ich würde es zum Beispiel liebend gerne auch Leuten in die Hand drücken, die eher so am Rand stehen, also so Physiotherapeuten, die ja sehr viel auch mit Krebskrankungen zu tun haben, aber oft auch nicht so wissen, was da eigentlich so vor sich geht. Und selbst erfahrenen Psychotherapeutinnen, glaube ich, würde es ganz gut bekommen, auch mehr Einblick zu haben, was Krankheitsbewältigung heißt und dass es nicht drum geht, alte Geschichten mit Mama und Papa aufzuarbeiten, sondern dass es eben um Tag für Tag Bewältigung geht.

Michaela Muschitz

Du hast vorher gesagt, dass du mittlerweile eben Schreibworkshops für Krebspatientinnen gibst. Wie werden die angenommen beziehungsweise welche, welchen Effekt siehst du in der Begleitung von den Krebspatienten, wenn die selber schreiben.

Angelika von Aufseß

Ja, also ich hab das jetzt, muss mal kurz nachrechnen, ich glaube so etwa 5 bis 6 Jahre mache ich das jetzt in der Klinik und es ist leider, leider, leider immer nur ein ein einmaliges Ereignis. Also ich kann nicht sozusagen in den Prozess gehen.

Wobei ich sagen muss, ich es war schon mühsam genug, überhaupt diesen einen Termin da unterzubringen. Hat lange gedauert, ich glaube, ich habe 4 Jahre gebaggert, bis es dann endlich die Möglichkeit gab, diesen Kurs zu machen. Und der wird eben sehr, sehr gut angenommen und ich kriege so bombastische Rückmeldung von 'Das hätte ich nie gedacht, dass das so gut tut.' oder dass ich das auch kann. Ich habe immer gedacht, ich kann gar nicht schreiben und plötzlich fließt das.

Und vielleicht muss ich auch dazu sagen, es ist, es hat ja jede Schreibgruppenleiterin so ihren eigenen Stil und es hat auch jede Psychoonkologin ihren eigenen Stil. Und ich glaube, so für mich ist das Wichtigste oder das Hauptmotto ist so: Schweres leichter machen. Also, ich habe nicht den Anspruch, dass möglichst viel geweint werden muss und dass es immer noch tiefer und tiefer gehen muss und dass der Erfolg der Veranstaltung von der Anzahl der Taschentücher abhängt oder sowas, sondern ich würde schon meine Workshops eher so sehr ressourcenorientiert bezeichnen. Da wird natürlich auch kommen Gefühle hoch, aber so, dass sie, ich glaube, würde so sagen, das ist schon eine Art, sich auch auf die eigenen Kräfte zu besinnen und sie zu wecken und Möglichkeiten zu finden von einer sehr angstvollen Situationen in eine vielleicht weniger angstvolle Situation zu kommen.

Claudia Scheidemann

Mhm. Und ich denk mal, das was was ja glaub ich bei bei Schreibworkshops in deinem Feld so ist, so vielleicht sogar einzigartig ist, ist ja, dass das Thema Tod einfach irgendwie immer mit im

Raum steht. Wie hilfst du oder wie unterstützt du da mit Schreiben, weil es ist ja. Ja, selbst wenn es am Ende sozusagen, wenn der Krebs überstanden ist, aber es ist ja trotz allem immer so, dieses Damoklesschwert.

Angelika von Aufseß

Ja, also es ist natürlich in der kurzen Zeit meistens nicht möglich. Ich mach einmal Krebsberatungsstellen, sind es auch im Moment noch einmalige Veranstaltungen, aber da ist jetzt auch geplant, mit Fortsetzung zu arbeiten und da hab ich auch mehr Zeit, das sind es 4 Stunden und sonst sind es eben nur 2 Stunden.

Und bei den Kursen an der Krebsberatungsstelle, da geht es dann schon auch mal um sowas wie Angst sowohl vor dem Rezidiv als auch Angst vor dem Ende, vor einem verfrühten Abschied nehmen, gerade wenn die Person auch noch nicht so betagt ist. Aber das Thema Angst schwingt natürlich immer mit, dass es eigentlich so passt, würde ich sagen, mit das Hauptthema, sowohl auch Angst vor zum Beispiel dem beruflichen Wiedereinstieg. Weil, bin ich noch leistungsfähig, kann ich das alles noch schaffen? Ich fühle mich angezählt, ich fühle mich auch raus katapultiert aus der Welt der Fitten und Belastbaren.

Und das sind eben so Themen, die auch mit unterschiedlichen Methoden bearbeitet werden können. Mir fällt gerade eben auch ein, dieses Gedicht von Mascha Kaleko 'Jage die Angst fort und die Angst vor den Ängsten' und mit dem habe ich jetzt auch so ein paar Mal, zweimal gearbeitet und das kann ich aber immer nur in längeren Workshops machen, dass dann eben jemand sich sozusagen auch ein eigenes Rezept gegen die Angst schreibt. Also so auch Lyrik nehmen, um dann das Eigene da drauf zu setzen oder so, wie ich das ja auch mit dem Text in meinem Buch gemacht hab, davon gekommen, sich inspirieren lassen von einem Gedicht und das dann weiter zu dichten.

Michaela Muschitz

Ich muss ehrlich sagen, ich bin jetzt gerade ein bisschen erschüttert, dass gerade in dem Bereich, wo Schreiben ein so unglaublich wirksames, einfaches Tool wäre, Menschen zu begleiten und eben, wie du sagst, dieses ressourcenorientierte, es geht nicht darum, sie noch tiefer in ihre Angst, Verzweiflung zu bringen, sondern genau das Gegenteil, dieses es ihnen ein Stück weit leichter zu machen, ertragbarer zu machen, dass da so wenig Resonanz von den Institutionen da ist offenbar, die Menschen in diesem Bereich begleiten. Wenn wir, also wenn du einen Wunsch frei hättest, wie würde der lauten? Was würdest du dir wünschen in dieser Begleitung von Menschen, wenn es um das Schreiben geht?

Angelika von Aufseß

Na ja, es fängt ja schon damit an, dass zum Beispiel in einer Reha, dass auch ein Einzelgespräch in den drei Wochen schon ein Luxus ist. Oder gut, es gibt ja noch die Teilnahme an sogenannten Krankheitsbewältigungsgruppen. Also auch da ist der Teil, den ich für unglaublich wichtig halte, eben.

Michaela Muschitz

Minimalst.

Angelika von Aufseß

Minimal, also viel kleiner als wünschenswert. Und dann denke ich, alle Projekte, die in Richtung Schreiben als Möglichkeit der Bewältigung gehen, dass die wirklich noch viel, viel mehr Platz bekommen sollten. Es gibt in der Charité ein Projekt, das schon viele Jahre besteht. Da wird insbesondere Auch im Zusammenhang mit der Stiftung Eierstockkrebs werden Kurse angeboten und die Susanne Diem, die das da hauptamtlich immer gemacht hat und wahrscheinlich auch noch macht, die ist da auch sehr erfahren und macht eben tolle Arbeit mit Frauen, hauptsächlich. und von der gibt es auch ein, zwei Bücher, die ich da sehr nützlich finde. Die habe ich jetzt, weiß nicht, ob wir die noch in die Showroads packen wollen. Ja, gerne, gerne liefer ich noch mal nach. Das ist also sehr spezifisch, dann auch für Krankheitsbewältigung und weil sonst weiß ich zumindest nicht von so vielen Einrichtungen, die das haben. Es wird immer mal. Ich hatte vor kurzem einen Workshop im U.K.E. bei so einer Tagung und da waren auch eben viele Psychoonkologinnen, die alle sagten: 'Ach, wie toll und müsste man aber!'

Michaela Muschitz

Und ich denke mal, das ist so, dass das Hauptthema-Problem und das ist ja auch eines der Gründe, warum wir diesen Podcast machen, ist unser Anliegen ist es ja aufzuzeigen, wie hilfreich Schreiben in den unterschiedlichsten Lebenslagen sein kann. Weil es einfach noch viel, viel zu wenig in den Köpfen der Menschen ist.

Und es ist ja jetzt nicht so, dass das etwas ist, dass einige, eine Handvoll von Menschen behaupten, das Schreiben wirkt. Wir wissen mittlerweile, dass es über 2.000 Studien gibt, die belegen, wie heilsam, wirksam Schreiben ist in den verschiedensten Lebenslagen. Und gerade in der Krankheitsbewältigung ist es eins der probatesten Werkzeuge, die wir verwenden können. Ja.

Angelika von Aufseß

Vor allem, weil es auch so so einfach ist. Papier und Stift. Ja.

Michaela Muschitz

Richtig. Papier und Stift und Wissen und vielleicht eine gute Schreibanleitung, ein Schreibimpuls. Also ich brauche keine Technik, ich brauche kein, ich brauche, also ich brauche so vieles nicht und kann mir trotzdem helfen.

Und das finde ich so absurd. Je komplizierter die Dinge sind, desto mehr Akzeptanz bekommen sie, habe ich manchmal das Gefühl. Und je einfacher sie sind, desto mehr werden sie belächelt. Und das kann ja nicht wirken. Immer. Stift und Papier. Und ich könnte mir die Haare raufen, wenn ich das höre.

Und ich mir denke, oh Gott, also wir müssen, glaube ich, das noch breiter kommunizieren und und und trommeln und und immer wieder zum Thema machen und es aufzeigen, weil also ich, wie gesagt, ich bin ich ich bin eigentlich davon ausgegangen, dass du jetzt erzählen wirst, ist gut anerkannt und gerade in der Krebsberatung kannst du Schreiben schon wunderbar einsetzen. Das war so ein bisschen mein Hoffnungsschimmer, aber.

Angelika von Aufseß

Ja, tue ich, tue ich auch, gibt es ja auch. Also gerade auch, es gibt hier einige Krebsberatungsstellen in Hamburg und in Lübeck, die da sehr aufgeschlossen sind, wo ich da jetzt inzwischen auch eben Gruppen oder Workshops anbiete. Aber es gibt auch nicht allein an unsere Ärztinnen und Ärzte denken, die das ja verordnen. Also das ist eine Leistung, die in der Reha dann verordnet wird, so dass die Leute das in ihrem Plan stehen haben. Da kommen eigentlich schon, ich würde sagen, 80% in meinen Kurs, die keine Ahnung haben, was sie erwartet, weil die Ärzte es ihnen auch nicht wirklich beschreiben können. Die sagen dann, das wird ihnen gut tun.

Claudia Scheidemann

Müssen selber mal ausprobieren und merken, wie sie ihren Arbeitsalltag vielleicht.

Angelika von Aufseß

Und daran merkt man auch, wie wie wenig das so in den Kopf reingeht, was therapeutisches Schreiben ist oder welchen gesundheitsfördernden Nutzen Schreiben haben kann und dass es was mit Schreibimpulsen zu tun hat und nicht, dass man da zwei Stunden lang sitzt und vor sich hin schreibt und ein bisschen schnieft und dann wieder raus geht. So glaube ich, stellen sich das einige vor und das ist natürlich für manche dann auch sehr angstbesetzt, wenn sie daheim bleiben. Und die meisten Männer treten dann auch immer gleich die Flucht an, weil ich sage, wenn das für sie hier nichts ist, dann können sie gerne auch den Saal verlassen. Das ist in Ordnung und das ist natürlich auch angstbesetzt.

Claudia Scheidemann

Ja, und ich glaub, diese diese Erwartung, dass es eben dieses tiefschürfende, alles aufwühlende Schreiben ist oder die Befürchtung, dass es das sein könnte, ich glaub, da muss man auch noch einfach drüber sprechen, dass es das nicht ist. Es sind kurze Schreibimpulse und dann guckt man, was machen die mit mir?

Angelika von Aufseß

Und das glaube ich, ist aber auch so ein bisschen nicht ganz aus der Luft gegriffen, weil ich hab durchaus auch schon von Patientinnen oder Patienten so Geschichten und Berichte gehört von einem, von einer Schreibwoche für Menschen mit Krebserkrankung, wo sie absolut in den Keller gewandert sind mit ihren Gefühlen, weil das eben nur Leid, schlimm, Tod, Teufel, Sterben ist.

Und wenn es solche Angebote in der Vergangenheit gab und vielleicht gibt es sie auch immer noch manchmal, dann tut das natürlich der Sache nicht gut. [Das stimmt ja.]... und ich glaube, das wird es geben, eben weil es ja so dieses diese Vorstellung gibt, je mehr man leidet und weint, desto heilsamer und das sitzt, glaube ich, in vielen Köpfen.

Claudia Scheidemann

Ja. Ja, oder dass es ein ausführliches langes, langes, langes Schreiben sein muss, irgendwie einen langen Text produzieren und dass es viel Zeit braucht und.

Angelika von Aufseß

Viel Schwere und viel Elend.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Ich habe auch manchmal das Gefühl, dass, also wenn ich euch jetzt so zuhöre, es ist auch so, als wäre es, wenn ich so eine Erkrankung habe, verboten oder nicht angebracht, auch lachen zu dürfen. Auch Dinge leicht nehmen zu können, so als wäre das also ganz, ganz schlimm. Aber ich denke mal, gerade das, wäre doch so hilfreich, wenn ich mir erlaube und wir sind wieder beim Erlauben, Claudia, es kommt mir erlaube, Dinge auch mal auf die leichte Schulter zu nehmen.

Angelika von Aufseß

Also das gehört auch tatsächlich.

Michaela Muschitz

Lehre (?) zu geben.

Angelika von Aufseß

Das gehört zu den größten Überraschungen, als ich da in der Reha angefangen hab. Da hat mein ganzes Umfeld gesagt: 'Oh weia, oh, oh, oh, das wird ja schwer werden!' Und ich glaube, ich habe in keiner meiner beruflichen Aktivitäten so viel gelacht wie in der Reha mit den Krebspatientinnen und -patienten. Und das steht so nebeneinander. Also, es gab Gruppen, in denen wurde wurden schlimme Witze erzählt und... Also, die ich nicht erzählen durfte, aber die von Patientinnen über Brustkrebs zum Beispiel erzählt wurden.

Und im nächsten Moment kippt es und es wird eben auch geschluchzt und das kann so nebeneinander stehen. Das ist ja auch das Tolle am Schreiben, dass auch wenn ich zum Beispiel in so einem Kurs, dann wenn die Leute dann ihre 10 Minuten automatisches Schreiben machen. Dann gibt es immer mal jemanden, der also immer schniefend schreibt oder auch raus muss, weil plötzlich eine ... ein Damm bricht. Oder es gibt die, die von Anfang bis Ende vor sich hin gackern und sich amüsieren wie Bolle, weil sie von Hölzchen aufs Stöckchen kommen und an Dinge plötzlich wieder andocken, die sie vergessen hatten und die ihnen aber auch auch die auch in dieser Zeit dazugehören, weil es ja nicht nur das eine gibt, sondern auch das andere.

Claudia Scheidemann

Und ich glaub auch, dass das was ist, wenn es vorher schon da war, super. Also ich hab es bei meinem Vater, wie gesagt, gesehen, der hat wirklich noch die Schwestern aufgeheizt und ich stand daneben und dachte, was passiert hier eigentlich, wo nimmt er das her und ich mein, der hat auch wirklich so seinen seinen Abschiedsprozess wirklich gestaltet. Und was ich da halt so interessant fand, wirklich diese und das war bis zuletzt fast dieses, dieser Humor, der ist einfach nicht weggegangen und das, also für mich war es erstmal so, da musst ich musste mich dran gewöhnen, weil ich dachte, hä, das ist was passiert hier, es war ganz seltsam und dann

irgendwann ist bei mir aber auch der Schalter, Gott sei Dank, geklackt und gesagt, ja ist ja toll, wenn er das kann. Ich habe keine Ahnung, wo er das hergenommen hat, aber das hat geklappt.

Angelika von Aufseß

Fällt mir ein Buch ein, was vielleicht wirklich auch noch in die Shownotes müsste, weil die natürlich jetzt ja zu dem Thema Krebserkrankung gehören von Sabine Dinkel „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“. Das ist, sie hat wirklich, inzwischen muss man sagen, sie hatte einen güldenen Humor, bis zuletzt mit all diesen Wiedernissen umzugehen und weil es hier ja auch um das Thema Sprache geht. Sie hat, hatte beschlossen, sie definiert auch Begriffe um und hat dann zum Beispiel nicht mehr von Krebs gesprochen, sondern von der Schniepkröte. Also das Wort Krebs kam dann nicht mehr vor, sondern die Schnittkröte. Und für Chemo hatte sie irgend sowas mit Schorle, hab aber den vergessen, was genau, also auch so 'ne ja, Erlaubnis, das was einem da widerfährt, auch anders zu beschreiben.

Michaela Muschitz

Ja, mir fällt gerade ein, eine liebe langjährige Kollegin von mir, die auch in Deutschland lebt, hat auch Krebs und die hat das auch für sich umbenannt in die Krabbe.

Angelika von Aufseß

O. K.

Michaela Muschitz

Und das fand ich irgendwie auch spannend und die hat auch sich ihren Humor behalten, auch in Phasen, wo's ihr nicht so gut gegangen ist. Und ich denke mal, das ist ja ein ein wichtiger Zugang, vielleicht auch ja, sich diesen Humor zu erhalten oder wiederzuentdecken.

Angelika von Aufseß

Das ist natürlich toll so in der Gruppe, weil da lernt man voneinander und wenn jetzt da nur Leute sitzen, die mit todernster Miene nur auf das schauen, was alles an Leid und an Schrecken da ist und das ist es ja zweifellos - dann wird es schwer, da auch 'ne andere Note reinzubringen. Aber das ist in den seltensten Fällen so. Es gibt immer solche, wie dein Vater Claudia, die 'ne andere Art finden, damit umzugehen. Und ich weiß nicht, ob wir die Zeit haben, aber ich würde ja sonst wahnsinnig gerne auch mal diesen Dialog vorlesen, den ein Teilnehmer im dialogischen Schreiben verfasst hat. Wenn ihr einverstanden seid, sehr gerne, lass hören. Ja, also die Arbeitsanweisung war eben einen Dialog zum Beispiel mit der Erkrankung, aber vielleicht auch mit dem Körper, wem das mit der Erkrankung zu dicht ist, zu schreiben. Und der hat also einen Dialog geschrieben, 2 Personen: Person A. Die dumme Krebssau. Person B. Ich.

A. klopft. Hallo, darf ich reinkommen? B. hört nichts, weil gerade beschäftigt.

A. Nach ein paar Sekunden genervt, 'Hallo, darf ich reinkommen?' B. 'Wer bist du denn?'
'Ich bin die dumme Krebssau und mir ist langweilig.' B. 'Und warum klopfst du denn bei mir?'
'Mir ist so langweilig und ich will spielen und du siehst so aus, als ob man mit dir ganz gut spielen kann.' B. 'Ach nee, lass mal, geh mal nach nebenan, da ist es viel spannender. Ich bin total langweilig.'

B. A. O. K., dann mache ich das mal kurze Zeit später. Verarscht! Ich komme jetzt rein. O. K.
B. Nein. A. Hallo, da bin ich schon. Schaut sich um. Aha, so sieht es also bei dir aus. Sieht nicht so aus, als ob du mit mir spielen willst.
B. Ich will auch nicht mit dir spielen. A. Das macht nichts. Ich hab uns Spielsachen mitgebracht und da ist bestimmt was für dich dabei. Holt einen großen Sack hinter dem Rücken vor, schaut A. an. 'Worauf hattest du denn Lust?'
B. auf gar nichts. Ich will nicht mit der dummen Krebssau spielen. A. das sagen sie alle. Aber ich will mit dir spielen. Mal sehen, was ich in meinem Sack habe.' Greift in den Sack und holt ohne zu schauen ein Päckchen mit einem Aufkleber heraus. 'Schau mal, Brustkrebs.'
B. Brustkrebs? A. Haha, nee, das ist ja ein Mädchenpiel. Moment, ich nehme einfach das Nächste, greift noch mal in den Sack, ah ja, das ist gut, das ist fortgeschrittener Prostatakrebs,
B. wie jetzt, guckt A. ein bisschen ahnungslos an. Ja, komm, stell dich nicht so an, lass uns Prostatakrebs spielen.

Ja, da ist es zu Ende. In der Gruppe, es waren 2 Stunden, die wir hatten, schreibt er diesen Text.

Michaela Muschitz

Und das war keine Schreiberfahrung.

Angelika von Aufseß

Doch, doch, der, der war dann auch ein, einer der, na beruflich nicht, aber jemand, der auch wirklich sich sehr aktiv immer mit seiner Erkrankung auseinandergesetzt hat und auch sehr ...andere kreative Medien hatte und der das eben so.

Michaela Muschitz

Wahnsinn.

Angelika von Aufseß

Und das war für die anderen natürlich auch so, Haare zu Berge gestanden, darf man das und gleichzeitig auch so eine Entlastung. Ja, natürlich, ja, ja.

Claudia Scheidemann

Ja, und gerade dieses dem einen Namen geben oder zu personifizieren, damit nehme ich es ja in Besitz in gewisser Weise. Dann wird es ja meins und dann wird es ja, also es klingt seltsam, aber ich glaube handhabbarer, oder?

Angelika von Aufseß

Das geht um die Handhabbarkeit, ja. Also ich bin ja eine begeisterte Anhängerin des Selbstwirksamkeitskonzeptes und letztlich ist das ja auch das Thema so etwas handhabbar machen und wieder das... ja, so aus dieser Ohnmachtsfalle rauszukommen, um irgendwo einen Zipfel zu fassen zu kriegen, wo wieder was machbar ist oder wo was handelbar, bewegbar, veränderbar ist.

Michaela Muschitz

Ja.

Angelika von Aufseß

Und da ist kleinste Schreibübungen, selbst sowsas wie es Elfchen oder so, sind ja oft dann schon so Erfahrungen, wow, das ist ja richtig lyrisch, was ich da produziert habe.

Michaela Muschitz

Du hast ja zwei Bücher geschrieben, das ist total tapfer und wenn ich mich richtig entsinne, kommt jetzt im Herbst ja eine Neuauflage von einem zweiten Buch heraus. Willst du uns dazu ein bisschen was erzählen, worum es in diesem Buch geht oder was das überhaupt ist?

Angelika von Aufseß

Sehr, sehr gerne. Also vor 10 Jahren hatte ich mal so ein kleines Büchlein, das hieß 'Schreib an dich', waren so einseitige Schreibimpulse von A bis Z. Also für jeden Buchstaben ein Impuls und das ist inzwischen vergriffen und der Verlag drömer und Knauer wollte das nicht mehr auflegen und dann hat der jetzige Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, die fanden das aber ganz gut und meinten nur, ja, ist einfach zu klein, muss vergrößert werden und das ist jetzt sozusagen in dreifacher Menge, hab ich das überarbeitet und ist auch in erster Linie dafür da, ich nenne das ja immer Tagebuch, deswegen heißt das Buch ja auch 'Tagebuch Reloaded', so ein Begleitbuch für mein Leben zu haben, in dem ich mit verschiedenen Impulsen arbeiten kann.

Vieles davon würdet ihr Journaling nennen, nicht alles, manches ist wirklich auch klassisches Tagebuch schreiben, aber für mich ist der Begriff Tagebuch eben so, so ein riesen Sammelbecken von Möglichkeiten, mich schreibend durchs Leben zu bewegen. Und das sind dann ja sehr, sehr unterschiedliche Übungen von entlastenden Übungen und sowsas auch wie dialogisch oder aber auch banal, B wie banal, also Banalitäten. sich nicht zu zu blöd sein, um auch Banalitäten aufs Papier zu bringen, aber auch thematische Tagebücher, also sowsas wie Reisetagebuch oder Konzerttagebuch oder es gibt sogar Datingtagebücher. Also ich habe da natürlich auch immer viel recherchiert, was es sowohl in der Historie gab, als auch im Moment, was es an Schreibmethoden und Impulsen gibt, auch solche Dinge wie *quer gebürstet* oder *verspielt*. Also so, so eine, wie so eine Speisekarte, wo du eben 26 verschiedene Pizzasorten dir auswählen kannst, je nachdem, ob du was Deftiges, was Leichtes oder was vielleicht sogar Süßes haben möchtest.

Claudia Scheidemann

Aber das ist jetzt ein Buch, was sich an alle richtet, ne?

Angelika von Aufseß

Das richtet sich an alle, aber ist natürlich schon auch ein bisschen jetzt eingefärbt durch die 10 Jahre Psychoonkologie, die jetzt dazwischen. Also da fließt mehr mit ein, aber letztlich ist es für alle. Und es gibt so ein wunderbares Zitat von Joan Didion: die sagt amerikanische Schriftstellerin, die sagt, Besitzer von Notizbüchern sind ein besonderer Menschenschlag und dann beschreibt sie die noch mal so, dass sie einsam und widerborstig sind und dass sie die Dinge immer neu sortieren müssen, ängstlich und unzufrieden. Und das Stärkste, finde ich, Kinder, die offensichtlich schon bei der Geburt eine Vorahnung von Verlust befallen hat. Und das würde ich auch, also ich zähle da auch dazu. Und das, ich glaube, viele Schreibende, auch

professionell Schreibende, sagen wir Virginia Woolf oder wie sie heißen, sind auch gehören in diese Kategorie.

Aber diese Tagebuchimpulse, die ich da jetzt zusammen gesammelt hab, sind durchaus auch mal für andere Menschen. Also, es gibt ja auch noch ein paar andere, die nicht in dieses Cluster fallen, einige wenige. Und da geht es zum Beispiel dann nur ums, was heißt nur, also das streichen wir wieder, das nur. Da geht es eben um das Dokumentieren, zum Beispiel um das faktische Schreiben, um das Beschreiben, um das auch, was habe ich gemacht und wer war dabei und wie sieht diese Person aus. Also auch eher so Themen, die dann nicht immer nur was mit Bewältigung und Entlastung zu tun.

Michaela Muschitz

Ja, alle unsere Gäste bekommen zwei Fragen und so, wir haben, wir haben im Vorgespräch ja schon darüber gesprochen, dass du dir alle Folgen der 1. Staffel angehört hast. Das heißt, du weißt jetzt, welche zwei Fragen ich dir stelle. Die Frage Nummer 1 ist: Was ist denn dein Lieblingsbuch? Und es dürfen natürlich gern mehrere sein.

Angelika von Aufseß

Ja, es ist nicht mein aktuelles Lieblingsbuch, aber es war das Entscheidende. Also es war ein absoluter Meilenstein und das ist von Nathalie Goldberg 'Schreiben in Cafés'. Also dieses Buch hat von meinem bisherigen, so eher auch vielleicht braven Schreiben und so gelernten 'Heute war ein mieser Tag', bla bla bla, hat das Ganze noch mal sehr geöffnet und vor allem auch die Wahl des Ortes. Also auch gerade ich war zu dem Zeitpunkt, als ich das entdeckt hab, war ich oft auch beruflich viel unterwegs. Und dann mit meinem Heft und meinem Stift mich in ein Café zu setzen und einfach laufen zu lassen, sowohl was in mir als auch um mich herum passiert, das fand ich Türen und Fenster öffnend.

Michaela Muschitz

Absolut, es konnten jetzt natürlich unsere Zuhörerinnen nicht sehen, aber Claudia und ich haben beide zu grinsen begonnen. Es ist auch, also von mir, absolut das eines der Lieblingsbücher, wenn es um das Thema Schreiben geht, weil mir ist es ähnlich gegangen, wie dir und so viel ...ich habe erst vorgestern mit einer Kollegin gesprochen, sag Michaela, du sprichst so häufig vom Kompostieren. Dieses Dinge auch mal zur Ruhe kommen lassen, sich weiterentwickeln lassen und dieses Kompostieren habe ich von Nathalie Goldberg übernommen, die das genau das schreibt.

Wir schreiben Dinge manchmal immer wieder und lassen es verarbeiten, bearbeiten sie da, doch lassen sie auch liegen. Um daraus Neues entstehen lassen zu können und ich meine, ich bin ja auch leidenschaftliche Gärtnerin und Kompost ist mitunter das Wichtigste, was du im Garten haben kannst. Wenn du keinen guten Kompost hast, wird es schwer, dass du gesunde Pflanzen hast. Ich finde das drum, dieses Bild, das sie da liefert hat, also es ja, also eine, eine, also. Und ich find es aber so traurig, wie der, wie die Übersetzung auf Deutsch heißt, weil der Originaltitel des Buches im Englisch heißt 'Writing Down the Bones', was ja ein so viel stärkerer Titel ist als 'Schreiben in Cafés'. Also, was da dem Verlag bei der Übersetzung eingefallen ist, ich versteh es bis heute nicht, aber egal.

Claudia Scheidemann

Sie wollten das Buch tarnen, vielleicht, das ist mein Verdacht.

Angelika von Aufseß

Aber ehrlich gesagt, für mich war ich, ich wäre vielleicht bei so einer wörtlichen Übersetzung auch gar nicht da dran hängen geblieben. Ich fand allein dieses Wort Kaffee, löst einen Assoziationsraum von so viel lecker, toll, gemütlich, schön aus, dass man es einfach eher haben will und ja, es kann sein. Also ist eine gute Verkleidung, um genau den Wolf unter dem Schafspelz dann so nach und nach zu entdecken.

Michaela Muschitz

Ja, ja.

Angelika von Aufseß

Ach so, und dann natürlich mag ich auch sehr die Bücher. Also vor allem auch ein Buch war mir auch immer sehr wichtig von Liane Dirks. Das ist ja eine Autorin, die viele Romane geschrieben hat, die inzwischen aber auch sehr, also seit Jahren eher Trainerin ist, auch in Sachen Schreiben, biografisches Schreiben und da mag ich besonders auch das Buch 'Sich ins Leben schreiben'. Das ist sowohl Anleitung als auch eben noch mal mit viel Hintergrund. Und ich habe einen Workshop bei ihr gemacht. Also, das ist einfach toll, auch wie sie das macht, auch weil sie auch I. T. (?) Lehrerin ist und 'ne Therapieausbildung hat. Also, die ist da auch so sehr rundum ausgebildet. Ja, schon.

Michaela Muschitz

Und die zweite Frage, die wir allen stellen, ist: Was ist denn deine Lieblingsschreibübung oder welchen Schreibimpuls verwendest du selbst ganz, ganz häufig für dein Schreiben?

Angelika von Aufseß

Da kann ich nur sagen, von A bis Z. Also von all diesen Schreibimpulsen, die ich da in meinem Buch durchdekliniere, würde ich sagen, dass ich sie immer mal wieder einsetze. Und ich hab mich jetzt wirklich schwer getan zu entscheiden, welche, weil ich jetzt neuerdings hab ich dann auch mal physisch ausprobiert. Also im Alphabet P geht es ums physische Tagebuch und mal komplett einen Tag aus Sicht des Körpers zu beschreiben.

Und in dem Text unter P gibt es dann eben auch einige Beispiele und 1 davon ist auch Paul Auster mit dem Buch 'Winter Journal'. Das ist auch so ein Versuch, den Körper dieses Buch schreiben zu lassen. Und das finde ich auch gerade, wenn man viel im Kopf ist. Das ist eine schöne Übung, mal einen Tag wirklich von morgens sehr dezidiert alle inneren und äußereren körperlichen Vorgänge und Empfindungen und Sinneswahrnehmungen zu beschreiben.

Wer das ja auch viel macht, ist lustigerweise auch Thomas Mann, der ja auch oder Peter Rühmkorf. Also da gibt es einige, die sich auch sehr ausführlich über Verdauungsvorgänge oder irgendwelche körperlichen Vorgänge äußern. Ist man ganz überrascht, wie intim 's da zugeht und das ist 'ne, find ich, 'ne ganz schöne Übung, sich auch mal ... läuft ja unter der Rubrik

Perspektivwechsel, sich eben ganz bewusst den ganzen körperlichen Vorgängen und Ereignissen zuzuwenden.

Ich hätte noch 'ne zweite. [Ja, wir hören9, ich konnte, da konnte ich mich nämlich schwer entscheiden. Die zweite ist das und da weiß ich gar nicht genau, wo ich die so im Einzelnen her habe. Das ist das, ich nenne sie geschöntes Schreiben, geschönt im Sinne von Baron Münchhausen, der eben sich die Freiheit nimmt, etwas, was vielleicht ganz mies gelaufen ist, im Nachhinein nicht schön zu trinken, sondern schön zu schreiben.

Also ein verpatzter Auftritt oder eine missglückte Begegnung, die einem so in den Knochen sitzt, und die man schon immer und immer wieder durch genudelt hat, dann sich hinzusetzen und das komplett umzuschreiben, als wäre sie grandios verlaufen, als wäre ich die Heldin und würde da ganz siegreich draus hervorgehen.

Und ich hab es tatsächlich gewagt, innerhalb dieser zwei kümmerlichen Stunden, die ich hatte, da nur hab in der Klinik. Aber ich hab diese Übung, dann mal vorgeschlagen und dann hat eine Frau sofort fieberhaft angefangen zu schreiben und war auch bereit, das hinterher vorzulesen. Und sie hatte geschrieben, eine missglückte Begegnung mit einer der Aufnahmeärztinnen in der Reha. Da ist wohl alles schiefgegangen, was schiefgehen konnte und sie hat es sich schön geschrieben. Wie aufmerksam und zugewandt die Ärztin war und wie das Telefon geklingelt hat und sie ist nicht rangegangen und wie sie sehr sorgfältig erklärt hat, was sich hinter jedem Angebot verbirgt, wie sie sich Zeit genommen hat, wie sie zugehört hat, ohne dazwischen zu reden und hat das eben so verfasst und die anderen Patientinnen und Patienten lagen am Boden vor Lachen, weil sie natürlich auch solche Geschichten kennen.

Und für die Betroffene sagt sie, das war für mich jetzt ein Schlussakkord. Ich hab schon mit ihr selber geredet, ich hab mit allen anderen hier drüber geredet, ich hab und trotzdem hing es mir noch in den Gräten und durch dieses ‚Schön schreiben‘ konnte ich es verabschieden. Und das ist einfach eine schöne Erfahrung, Nahrung, das mal auszuprobieren. Man kann das ja auch in die Zukunft machen, sich also ein Ereignis, was einen sehr ängstigt, wie die nächste Kontrolluntersuchung oder oder ein Podcastgespräch oder irgendetwas, was ein so bisschen Bammel verursacht und sich das einfach schon mal schön zu schreiben.

Claudia Scheidemann

Finde es schön, dass Schönschreiben auf einmal eine Doppelbedeutung jetzt hat. Genau.

Michaela Muschitz

Liebe Angelika, vielen, vielen Dank für dieses wunderbare Gespräch und diese tollen Tipps. Und auch du hast wieder dazu beigetragen, dass der Bücherstapel von Claudia und mir, und wächst und wächst. Aber das ist gut so.

Claudia Scheidemann

Bestimmt, ist bestimmt gut so.



Der Podcast über Schreiben
als Werkzeug für Klarheit & Mut

Michaela Muschitz

Vielen lieben Dank für deine Einsichten und wir hoffen und wünschen uns, dass dein Wunsch, dass gerade in deinem Bereich Schreibangebote, in den entsprechenden Institutionen mehr Aufmerksamkeit und Platz und Zeit bekommen, dass der bald in Erfüllung geht.

Angelika von Aufseß

Das wäre sehr schön.

Michaela Muschitz

Ja, danke dir recht herzlich.

Angelika von Aufseß

Danke euch, das war mir eine Freude.