

## Transkript S002/08 – Sich durchs Labyrinth schreiben

### Gast: Petra Rechenberg-Winter

Petra\_Rechenberg\_Podcast\_Audioa.mp4

Transkript

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts und ich freue mich, wir freuen uns heute einen ganz besonderen Gast zu begrüßen, die liebe Petra Rechenberg-Winter. Die Petra Rechenberg-Winter ist Diplompädagogin, Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin, philosophische Praktikerin, Poesietherapeutin in eigener Praxis und Lehre. Herzlich willkommen, liebe Petra. Es freut uns sehr, dass du da bist.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, danke für die Einladung. Also, ich freue mich, mit euch hier ins Gespräch zu kommen, weil euer Podcast finde ich klasse. Und angefangen vom Titel mit Tinte und Courage und dann aber auch die Gäste, die ihr einladet, gibt einen guten Einblick in die in unsere Schreib-Szene und sehr anregend und inspirierend. Da bin ich sehr gerne dabei, spiele gerne mit.

Michaela Muschitz

Danke dir recht herzlich. Für dich, wie für alle unsere Gäste, gleich die erste Frage: Was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich aktuell?

Petra Rechenberg-Winter

Das persönliche Schreiben ist für mich ja gar nicht gar nicht wegzudenken. Also ich schreibe ein Morgenwort oder einen Morgensatz, ich schreibe einen Abendsatz und manchmal werden das mehrere. Und ich mache seit vielen Jahren eigentlich vor, ich weiß nicht, vor 12/ 15 Jahren und so habe ich angefangen mit den Morgenseiten. Noch ganz streng.

Das ist jetzt mal länger, mal kürzer. Und ist aber so was ganz Bedeutsames für mich, zu beginnen, den Tag mit mir zu beginnen und diesen Übergang aus der Nacht in den Tag wirklich mit mir, also noch mal in mich hineinzuhören, um dann von mir aus sozusagen von innen nach außen zu gehen und nicht gleich den Kalender im Blick zu haben und rauszuspringen und zu sagen, jetzt muss ich das und das tun, sondern wirklich bewusst mit mir zu beginnen.

Deshalb ist das so was ganz Zentrales. Und abends, je nachdem wie müde ich bin, 'n Abendwort oder 'n Abendsatz krieg ich immer hin. Und noch mal dieses bewusst auch aus dem Tag mich verabschieden und so 'n kleines Resümee oder ein Lichtpunkt. Da bin ich nicht sehr anspruchsvoll, aber dann fällt mir noch mal abends spontan etwas ein, was mir am Tag bedeutungsvoll war und das festzuhalten. Interessanterweise lese ich es gar nicht oft. Und ja, das ist noch mal 'n anderes Kapitel. Das, das Schreiben, es ist der Prozess des Dialogs mit mir selber, der der ist, ist das Bedeutende. dass ich wirklich noch mal mich da ernst nehme und meinen Tag würdige. Mhm. Mein Erleben, meine Begegnung.

Michaela Muschitz

Mhm.

Claudia Scheidemann

Ich hab jetzt gleich schon ein ganz wunderbares Wort, was ich mitnehme, das Wort Lichtpunkt.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, ich sammel Lichtpunkte, Claudia.

Claudia Scheidemann

Das ist, ich seh es vor mir, wie so ein Sternenhimmel dann.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, es gibt viele, wenn wir uns drauf ausrichten, bei dieser, wo, wo geh ich mit meinem meiner Aufmerksamkeit hin.

Michaela Muschitz

Ja, also auch für dich eine Achtsamkeitsübung. Dieses, worauf richte ich meinen Fokus und das ist ja, passt ja auch gut. Deborah Ross, die ja auch in der Hirnforschung ja tätig ist und die sagt, es ist worauf sozusagen fokussieren wir uns, fokussieren wir uns auf die negativen Gedanken. Wenn wir da drinnen hängen bleiben, dann bilden sich ja auch die neuralen Bahnen genau da immer stärker. Wenn wir hingegen auf das Positive schauen, was wir ja tendenziell als Menschen nicht so stark tun, dann sind es eben genau diese, diese neuralen Bahnen, die nicht so stark da sind.

Und das ist ja auch, glaube ich, das, warum diese Achtsamkeitstrainings gerade jetzt in unserer Zeit so wichtig sind, weil umgeben von Krisen und negativen Schlagzeilen, ich also, ich fang mittlerweile an, dass ich mir Schlägt (?) Nachrichten gar nicht mehr anhöre, weil ich mir denke, wenn ich mir das alles so wirklich bewusst mache, was in unserer Welt gerade passiert, dann zieht einem das schon runter. Und da sozusagen optimistisch zu bleiben wird, finde ich zunehmend schwierig. Und aber solche Übungen wie 'Was ist mein heutiger Lichtpunkt?' können da natürlich ganz, ganz gut helfen, oder?

Petra Rechenberg-Winter

Ja, wir, was wir, du, du sagst es ja, ne, wir schaffen uns zumindestens einen großen Teil unserer Realität, wo wir mit dem Bewusstsein hingehen. Und was nähre ich, ne, nähre ich die Krisenstimmung und meine Angst und meine Sorge oder nähre ich Hoffnung, meine Friedfertigkeit? Welchen Schwerpunkt, welchen Schwerpunkt setze ich? Und damit, was gestalte ich, was lebe ich, was gestalte ich in in meinem Wirkraum, den den ich habe.

Und ich denk mal, für jeden Menschen ist der nicht so klein, wie so unsere Kultur und unsere Erziehung uns eingeredet hat, sondern wir sind wirkmächtiger, wenn wir uns das trauen und das Schreiben, jetzt komm ich noch mal so da zurück, ist mir da auch 'ne wichtige Unterstützung dadrin, denn wenn ich meine Gedanken, meine Empfindungen, meine Wünsche, Sehnsüchte

formuliere, dann bekommen sie 'ne andere Realität. Sie sind nicht nur kleine Kreisel im Gehirn oder im Gemüt, sondern sie, ja, sie kommen, sie kommen nach außen. Sie bekommen Gestalt.

Michaela Muschitz

Mhm. - Petra, du hast ja zwei Bücher geschrieben oder mehrere, aber zwei, die ich jetzt hier vor mir liegen habe. Das erste, das bereits 2014 erschienen ist, gemeinsam mit der Renate Hausmann, 'Alles, was in mir steckt- Kreatives Schreiben im systemischen Kontext', das ich jetzt in Vorbereitung auch zu diesem, zu diesem Podcast noch mal hergenommen hab und ein zweites Buch, das gut zu dem passt, was du jetzt gerade gesagt hast. Das ist 2015 bereits erschienen. 'Leid kreativ wandeln - Biographisches Schreiben in Krisenzeiten'. Und ich hab das gestern noch mal durchgesehen und würd da gern ein Zitat vorlesen, das mich erneut sehr berührt hat:

'Wenn nichts mehr ist, wie es war, und das Leben in seinen Grundfesten erschüttert ist, meine Lebensentwürfe mich nur noch als Scherben umgeben und ich keinen Schritt mehr weiß, bietet Schreiben eine Möglichkeit, mich meiner selbst und der Welt auf kreative Weise zu nähern, mich auszudrücken und in eine zerstörte, verstörende Welt zurückzufinden.'

Und wie ich das gestern gelesen habe, habe ich mir gedacht: Wow, also, abgeschlossen von deiner wunderschönen Formulierung und Sprache, aber das bringt es für mich so stark auf den Punkt, was Schreiben bieten kann. Und gerade in diesem Buch 'Leid kreativ wandeln' hast du ja zwei Kapiteln auch drinnen, wo es um Trauerbegleitung geht, mit Schreiben. Und ich würde dich einfach auch aufgrund deiner Expertise als Psychotherapeutin, dass du uns ein bisschen erzählst, wie kam es zu dieser Trauerbegleitung oder was hast du für Erfahrungen gemacht, wie Schreiben in der Trauerbegleitung wirkt?

Petra Rechenberg-Winter

Trauer ist ein, ist schon sehr, sehr lange ein Schwerpunktthema von mir. Also das ging schon in den Achtzigern los. Ich habe damals in Ulm an der Uniklinik gearbeitet, in der psychiatrischen Ambulanz und wir hatten Konzildienste und damals waren diese AIDS-Krankheitsverläufe noch noch sehr dramatisch. Und haben dort immer konsiliarisch auch Patient:innen betreut oder eben auch in der Onkologie, onkologische Patientinnen. Und ich war die einzige Familientherapeutin.

Und dann hieß es immer, geh doch mal hin, weil das 'ne große Herausforderung nicht nur für die erkrankten Menschen war, sondern auch für die relevanten Bezugssysteme, Bezugspersonen. Mhm. Und ich habe sehr schnell gemerkt, die brauchen nicht wirklich 'ne klassische Therapie, sondern es geht darum, sich in einer ganz erschütternden Situation erst mal zu halten und irgendwie wieder zu orientieren und vor allem auch mit sich und miteinander im Gespräch zu bleiben, wo es keine Worte erst mal gibt, was sprachlos macht.

Und da hatte ich mich damals umgesehen und dacht, was gibt's denn da für Konzepte und war das Thema Trauer noch noch ganz, ganz klein und da gab's die Verena Kast und den Jorgos Canacakis und so international, also im englischsprachigen Raum auch noch 'n paar. Das war also da hatte ich mir schnell 'n Überblick verschafft und hab mich da mehr eingearbeitet, hab dann Fortbildungen dort besucht und also über die Gestalttherapie und hab mich da sehr rein gearbeitet und hab gemerkt, je mehr ich mich damit beschäftige, das ist ja ein Lebensthema.

So eigentlich immer und wenn ich berate oder therapeutische Arbeit oder supervidiere, es geht letztlich immer um Situationen, die entweder verloren sind, die sich verändern, Change Prozesse. **Irgendwas geht immer und das ist auch meistens konflikthaft, Trauer und Konflikt hängen ja auch eng zusammen.**

Und da ist es so 'n Schwerpunktthema geworden, was mich dann auch in die Hospizarbeit, die Psychoonkologie und die Palliativmedizin und Palliative Care gebracht hat, dass ich da dann auch gearbeitet habe. Und das Schreiben war sehr, sehr schnell dabei. Und vor allem habe ich mit diesen Akronymen angefangen, also das Thema Mut oder das Thema mein Name, nur Identität, ne. Petra von oben nach unten und dann zu jedem Buchstaben ein Wort, was macht mich aus, so ganz kleine Sachen, die die Aufmerksamkeit aus dem „Oh Gott, ich weiß nicht weiter.“ - Und Krise heißt ja, das ist alles überm Scheitel, was ich hier so zu bewältigen habe. Da die Aufmerksamkeit noch mal zu mir zu holen und zu sagen: Hallo, ich bin noch da. Ich weiß, dass eine Patientin mal gesagt hat, ach ja, ich bin ja auch noch, also ich bin ja noch. [Mhm.]

Im Sinne von gelebtem Leben und nicht nur alles hier drum rum, was völlig unüberschaubar ist und nicht absehbar. Und da hab ich dann sehr schnell das Schreiben eingesetzt und das hat auch dazu geführt, weil ich damals an der Uni arbeitete und sehr viel Fachpublikationen aufgeschrieben habe und dann so das Gefühl hatte, meine Sprache, die wird zu fachlich, die wird zu eng. Und da so meine Begriffe und tanze da irgendwo und jetzt in der konkreten Arbeit fühlte ich mich da manchmal sehr spracharm. [Mhm.]

Und dann habe ich noch mal das Studium Biografisches Kreatives Schreiben gemacht, diesen Masterstudiengang an der ASH in Berlin und hab da dann mein Schreiben, meine Geschichten und sozusagen meinen passiven Wortschatz wieder aktiviert und ja gemerkt, wie ja, wie wie viel Selbstermutigung in der Wortwahl zum Beispiel auch ist, welches Wort ich nehme. Na, nicht nur 'wird schon' und 'ist cool' oder so. Sondern wenn ich genauer formuliere, wie ist es denn, wie bringe ich es auf einen Punkt, welches Wort passt? Ich such auch gerne mit meinen Klientinnen Worte, welcher Begriff passt denn ganz genau, punktgenau. Das ist manchmal ein langes Suchen, aber in dieser Suchlaufbewegung sortiert sich ganz viel.

Da ist nun auch unsere deutsche Sprache so ausdrucksstark, dass wir da etwas ganz Wunderbares haben und kleine, also einzelne Worte, wir schon nutzen können als Angebot für, also jetzt, wenn wir irgendwie schreibpädagogisch oder wie auch immer aus welchem Kontext das auch ist, machen oder aber kleinere oder größere Erzählungen, weil egal wie die Erzählung ist, wie fiktional, märchenhaft oder, oder kriminalistisch. Letztlich ist es immer eine eigene Geschichte, die wir oder dass wir etwas von unserer eigenen Geschichte erzählen und damit uns ein Stück erzählen.

Und auch dass es in Zeiten großer Veränderungen und Wandlungen innen wie außen, ich denke deshalb wir es jetzt auch gerade Schreiben, noch mal das Mittel der Wahl, um mit sich im Gespräch zu bleiben. Denn das ist so wichtig, nicht zu verstummen, zu verschrecken, denn dann rutschen wir in Ohnmacht. Ob das jetzt persönliche Krisensituationen sind oder globale. Im Gespräch bleiben, erst mal mit uns, auch in Konfliktsituationen, immer wieder mit uns im Gespräch und dann mit anderen.

Claudia Scheidemann

Also mir sind da jetzt gerade zwei Sachen aufgefallen, einmal in dem Zitat, was du vorgelesen hast, dass es eine Hinwendung eben zu einer, ich glaub, zerrütteten Welt war, war das Wort oder erschütterten Welt. Und es ist eben, glaube ich, genau dieses oder für mich ist da auch drin, dieses Akzeptieren, was ist. Also eben nicht sagen, hach, es ist alles ganz wunderbar und es ist eine, die Krise ist eine wunderbare Chance und was ich da alles draus lernen kann, sondern dieses Lernen auszuhalten, was da ist, wirklich.

Petra Rechenberg-Winter

Und ich glaube, es zu benennen. Genau.

Claudia Scheidemann

Genau.

Petra Rechenberg-Winter

Benenne, das wird mir gerade noch mal klar, wenn du hörst, Claudia, das ist ja auch, da werde ich mir selber zu Zeugin. Also ich würdige auch mein Leid. Und das, das ist nicht gleich positiv umzudeuten. Sondern erst mal wird das gewürdigt sein und gesagt sein. Und dann können wir gucken und wie kann ich es schaffen, wie habe ich es bis jetzt geschafft, wie was kann mir helfen, nächste kleine überschaubare machbare Schritte zu gehen.

Aber ist dieses wirklich dieses Würdigen und Anerkennen und dafür auch Worte finden, das ist ja auch gar nicht so einfach. Wenn mich wirklich was plötzlich einholt, dann bin ich sprachlos. Und in dem Moment, wo ich es schaffe, es zu benennen, ein Wort zu finden oder eine Umschreibung, eine Metapher, ein Bild, eine Liedzeile, 'n Gedicht, was auch immer, kommt es in, kommt es aus dieser unmittelbaren Betroffenheit in in 'ne Bewegung. Und diese Bewegung verbindet uns mit meinem Leben. Leben ist immer Bewegung und dann leben wir, also dann leben wir weiter, ein Stückchen. Wir haben es noch lange nicht geschafft, es ist immer noch ziemlich dunkel und unüberschaubar. Nur wir erleben uns 'n Millimeter selbstwirksamer. Und das brauchen wir.

Claudia Scheidemann

Ja. Ja, und das ist genau dieses, gerade auch bei Emotionen oder auch egal bei scheinbar erst mal unbeschreiblichen Situationen, genau dieses Worte finden ist auch das, auch da gibt es ja Studien dazu, dass das entlastend ist, sobald man ein Wort hat, einen Satz hat, der das Ganze beschreibt. Und was ich immer so was, was, was, was ich wichtig finde, ist eben dieses, ja, es ist eine Zumutung und das auch so benennen zu dürfen und dann zu sagen, na ja, gut, das wird mir zugemutet und jetzt muss ich wachsen, damit ich das tragen kann oder so groß werden, dass es Platz in mir findet. Und das sind so, so Sachen, die durch Schreiben, glaube ich, so gut gehen wie durch wenig anderes, finde ich.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, vielleicht also ich könnte mir vorstellen, dass es sicherlich auch durch Malen oder durch komponieren oder oder so geht. Aber durch also kreativen Druck. [Genau. Kreativer Ausdruck.] Zumutung. Also Leben hat ja reichlich. Da ist ja auch das Wort Mut drin. Ihr habt ja gerade auch die Zeitschrift, ne. Also Schreibräume hat ja auch den Mut, Also, wenn wir eine Zumutung

kriegen, wird uns der Mut auch zugetraut, dass er, dass er wachsen wird. Also, ich finde das auch in diesem Wort Zumutung auch eine Zusage so drin. Du wirst, du kannst es schaffen, du kriegst nur das, was du schaffen kannst, aber du musst schon ganz schön mutig sein. Und über dich hinauswachsen. Aber so entwickeln wir uns.

Michaela Muschitz

Ich finde das gerade so spannend, mir ist das jetzt so, so noch mal so bewusst geworden. Du hast es vorher gesagt, gerade wenn wir in eine Situation kommen, die uns sprachlos macht. Ja, wir haben keine Worte dafür und wie wichtig es ist, diese Worte dann trotzdem wieder zu finden, Dinge benennen zu können, es ist ja häufig genau das, was wir, wo wir noch nicht wissen, was konkret auf uns zukommt, wie es sein wird, das ist ja häufig das, was uns auch Sorge macht, Angst macht, unruhig macht.

In dem Moment, wo wir aber wissen, wie es weitergeht, was auf uns zukommt, wir es eben benennen können, dann wird es einfach handhabbar. Dann ist es nicht mehr so diffus und kann mir aufgrund dieser Unklarheit einfach auch Angst machen. Und das... Ich, ich praktiziere das seit vielen, vielen Jahren, aber jetzt, wo du das so ausgesprochen hättest, das ist ja klar, ich muss erst wieder eine Sprache für gewisse Dinge finden, Wörter dafür finden, damit ich damit, damit weitermachen kann. Also, es ist nicht nur dieses, ich stehe hier vor dieser Wand, von der ich nicht weiß, wie es weitergeht, wie ich sie überwinden kann. Ich muss zuerst eine Sprache finden.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, weiß ich, wenn ich hier zuhöre, fällt mir die Formulierung ein, um Worte ringen. Und das ist ja mitunter auch ein Ringen. Was ist denn das passende Wort, das eine ist zu lapidar, ne. Rose Ausländer hat ja dieses Gedicht hinter den Worten. Also das, was wirklich mich existenziell betrifft, dafür gibt es die Worte nicht. Die reichen da nicht hin. Das ist sozusagen immer dahinter oder da drunter. So und welches Wort passt denn jetzt, dieses Ringen darum. Das ist ja schon ein Ringen wieder ins Leben und ins ein ein Weiter hinein.

Claudia Scheidemann

Mhm. Und es ist halt auch der erste Schritt für Kommunikation mit anderen. Auch anderen begreiflich zu machen, um was geht es bei mir hier gerade?

Petra Rechenberg-Winter

Ja, ja, auch zu sich zu stehen, ne, sagen, so geht es mir, das ist jetzt mein meine Begrifflichkeit, mein Wort, meine Metapher. So. Und das ist ja auch ein 'Ich steh' zu mir'. Und das ist ja in einer belastenden, schwierigen oder Krisensituation so wichtig, wieder zu diesem, zu der eigenen Standfestigkeit zurückzufinden.

Michaela Muschitz

Ich habe ein zweites Zitat, das hier sehr, sehr gut dazu passt. Also ich zitiere wieder aus deinem deinem Buch 'Leid kreativ wandeln'. Da gibt es den Satz: 'Sich mit Worten den Gefahren stellen, entfaltet gestaltende Kraft. Schreiben schafft Bedeutung und damit Wirklichkeit.' Und das ist das, warum ich glaube, mich Schreiben auch so fasziniert und ich da so, so eintauche.

Und wir haben das letztens in einem, in einer anderen Folge uns gefragt, wie schaffen Menschen ihr Leben, wenn sie nicht schreiben? Es, es wird für mich zunehmend unverständlich. Wie kriegen die das hin?

Aber in deiner therapeutischen Praxis, wie viel verwendest du Schreiben oder gibst du Schreibimpulse deinen Klientinnen? Ist das etwas?

Petra Rechenberg-Winter

Ganz, ja, ganz viel. Also im in in der Praxis, in in der Lehre, also bei mir wird sehr, sehr viel geschrieben. Ich in der Lehre, ich bilde ja in der systemischen Beratung, systemische Therapie, Supervision aus. Und da passt es wunderbar dazu, immer wieder mit Schreibimpulsen, auch um das methodisch mit einzuführen, weil in der Systemik arbeiten wir ganz viel mit kreativen Methoden. Und das Interessante ist, dass Schreiben nie da vor kam. Ich weiß nicht warum, also wir haben gemalt, wir haben mit ... also im im Raum aufgestellt, wir haben mit Klötzchen gebaut und was nicht alles, mit Symbolen gearbeitet. Also das war die der Ansatz, der schon immer sehr, sehr lebendig und sehr kreativ war. Und irgendwann fiel mir auf, hey, hier wird überhaupt nicht geschrieben und das kommt gar nicht vor.

Dann ist mein missionarischer Eifer erwacht und ich dachte, ich will das in die systemische Welt bringen, weil ich immer auf den Kongressen der Fachgesellschaft rumgetingelt bin und da gerne mitgestaltet hab, hab ich gesagt, so ich bring das Thema jetzt mit. Nach dem Trauerthema kommt jetzt das Thema, nämlich diese Form des Ausdrucks.

Michaela Muschitz

Mhm.

Petra Rechenberg-Winter

Und das ist so 'ne Bereicherung.

Michaela Muschitz

Ja. Ja. Stimmt, ich habe ja auch eine systemische Coachinausbildung und ich habe, ich habe vor, wie du sagst, Systemaufstellungen, sei es Brettaufstellungen, Personen im Raum aufgestellt. Wir haben mit so ziemlich allem gearbeitet, aber wir haben kein einziges Mal geschrieben.

Petra Rechenberg-Winter

Komisch, ne? Ja.

Michaela Muschitz

Dabei wäre es so naheliegend, ne? Und viele der Coaching-Ansätze, die ich kenne, kannst du auch schreibend mit dir selber ausmachen.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, ich habe ja mit mit Antje, mit Antje Randow-Ruddies, mit der ich hier zusammen Schreibräume Hamburg unterhalte, wo wir so Schreibangebote machen. Wir haben ein Buch



geschrieben 'Poesietherapie in der systemischen Praxis' direkt für diese Kolleginnen. Und haben so Interventionen, so Standardinterventionen schreibend umgebastelt oder erweitert, so möchte ich sagen, erweitert und natürlich auch selber noch Methoden dann selber uns ausgedacht, dann noch mit ergänzt.

Aber das was gehört da gehört da mit dazu, weil es ist natürlich nicht für jeden, ist Sprache und Wort so das Bevorzugte. Da ist eben vielleicht Malen oder was Sprachfreies oder was weiß ich Körperausdruck. Improtheater, so expressive arts bietet da ja viel. Doch sind das viele, für die Schreiben auch ein sozusagen sich selbst zurückeroberndes, wenn wenn ich das anbiete, dann sagen nämlich doch einige 'Ach nee, Schreiben. Ich war in der Schule nicht gut.' - 'Nee, nee, schreiben und Aufsätze und so was, das kann ich nicht.' - 'Ach nee, ich bin eigentlich Legasthenikerin.' Ja. So.

Und diese Fremddefinition aus der Schulzeit, die hängen uns ja so was von im Genick und engen uns so ein und die nicht mehr gelten zu lassen, sagen ich lass mir doch von meiner Lehrerin von damals heute nichts mehr gefallen. Ich erobere mir das zurück. Ich erobere mir mein Schreiben zurück. Und ich mach dann auch Mut, sag dem 'Machen Sie doch, schreiben Sie doch alle Fehler rein, die Ihnen gerade einfallen.' Machen wir nichts. Und ne, schreiben Sie diagonal, schreiben Sie schön, machen Sie es ganz anders. Vor allem nicht DIN A4 und weißes Blatt und Hochkant, sondern irgendwie anders, bunt und schräg und mindestens querformatig. Oder groß oder ganz kleine Zettel, wie auch immer. Und holen Sie sich diese Ausdrucksform zurück.

Claudia Scheidemann

Du hattest es gerade erwähnt, das Wort Poesietherapie. Magst du da vielleicht noch ein bisschen was zu sagen, was da dahinter steckt?

Petra Rechenberg-Winter

Ja, das ist so 'n 'n Ansatz aus den aus den USA. Poetry Therapy. Und ich habe es eben ins Systemische übertragen. Das ist na ja, das sind Interventionen, wie wir sie aus dem kreativen Schreiben kennen. Die dann aber eben noch mal in tiefer gründelnde Prozesse miteinbezogen werden. Also methodisch ist es gar nicht so anders. Die der Kontext ist anders und dann werden die Texte auch noch mal anders. Also, da geht es noch mal um, ich sag mal, um Tieferliegendes oder mehr um Bedeutsames, um Themen wie was, was um Sinn, was sinnstiftend ist, was mich in 'ner entsetzlichen Situation mir gerade noch so eine Halte-, ein Haltepunkt ist oder so.

Und das wird dann sozusagen anders noch mal, ich sag mal tiefer, aber das auch in Führungsstrichen, ausformuliert und in diesen Dimensionen, therapeutischen Dimensionen, auch auch genutzt und das das geht sehr gut. Und da gibt es ja auch gute Untersuchungen, die Silke Heimes hat das ja alles zusammen gesammelt und was im internationalen Raum da so an Wirksamkeitsforschung auch gibt.

Und das ist sehr beglückend für mich auch, weil durch dieses Schreiben die Menschen mit sich selber in die dieser Zwischenwelt des Papiers in Kontakt kommen und für mich ist das ganz easy. Also ich muss gar nicht viel so empathisch gucken oder ich brauch auch gar nicht so viel Intervention, ne. Also das klingt jetzt vielleicht 'n bisschen lapidar, also ich mein, das ich bin da schon mit 'ner großen Ernsthaftigkeit dabei. Aber was mich wirklich beglückt und fasziniert ist, dass ich viel weniger wichtig bin. Mhm. ...in dem, wie ich den Prozess halte, moderiere,



strukturiere. Sondern da passiert viel mehr selber. Und diese Selbstwirksamkeitserfahrung, hallo, ich kann das. Und deshalb auch so dieser Titel, alles was in mir steckt, plötzlich merke ich, was da so in mir steckt. Ich habe doch nicht geahnt, dass so 'ne Geschichte in mir ist, hätte ich doch nie gedacht.

Und jetzt staune ich, weil sozusagen durch diese wirklich schönen Interventionen, die wir da so haben, plötzlich eine Geschichte kommt. Und die, das ist meine. Und manche sind die ganz erstaunt. Und ich sag ja, es ist ihre Geschichte, ist nicht meine. Ich hab hier, ich hab hier gegessen. Ich schreib dann für mich auch irgendwie 'n bisschen was, damit ich Raum an die Atmosphäre halte. Und ich sag also, was ich geschrieben habe, ist hier, das haben Sie selber geschrieben, es ist in Ihnen und das ist beglückend. Das finde ich so toll und das deshalb setze ich das gerne und viel ein, weil es so was Emanzipatorisches hat. Ich schaffe das. Und das ist die Kernbotschaft, die wir im Leben brauchen, dieser Mut, ne, der in der Zumutung ist. Der wird da, der wird da gekitzelt und gefördert.

Michaela Muschitz

Darum, ich finde es immer wieder aufs Neue erschütternd, so wie du vorher gesagt hast, wenn Menschen aufgrund einer negativen Erfahrung, die sie in der Schulzeit gemacht haben, Schreiben von vornherein ablehnen. Weil eben, weil ich vor 15, 20, 30, 40 Jahren eine negative Erfahrung in der Schule gemacht habe, ich mich bis heute eine grandiose Methode, die so wirksam ist, ablehne und das wirklich, ich könnte, ich weiß nicht, ob ich schreien, heulen, am liebsten alles gleichzeitig, weil ich sage, ihr nehmt's euch selber so, so viel Möglichkeiten, euch selbst kennenzulernen, so wie du das jetzt gerade geschrieben hast, beschrieben hast, sich selbst besser kennenzulernen, auf Dinge drauf zu kommen. Nur weil ich in der Schulzeit eine negative Erfahrung gemacht habe.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, und ich bleibe dann in meinem Selbstbild, ob das jetzt um Schreiben geht oder um andere Zuschreibungen, die wir da mal so mit auf den Weg gekriegt haben, bleibe ich in dem Bereich, was weiß ich, 12, 14 Jahre alt oder so.

Michaela Muschitz

Ich, ich kann nicht reifen.

Claudia Scheidemann

Ja.

Petra Rechenberg-Winter

Ja. Und sich das das zurückzuerobern so mit dem Schreiben und dann auch zu anderen Themen, wo wo ich so stecken geblieben bin. Also, wie viel Glaubenssätze engen uns ein, ich bin immer ganz begeistert, wenn ich wieder so 'n unbewussten Glaubenssatz ans Tageslicht bei mir hebe, denke, ah oh oh oh, das ist aber schön, dass du jetzt da bist. Jetzt kann ich, kann ich mal 'n bisschen 'n Brief an dich schreiben und dich transformieren, ne. Das ist handhabbar, ne. Und das ist auch durch Schreiben. Plötzlich wir, wir gründeln da auch gut oder es meldet sich auch

etwas. Was dann auch noch mal von uns gesehen werden will und auch 'n bisschen nachreifen will, sagen eigentlich möchte ich jetzt auch mal erwachsen werden, ne. Ja.

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Und deshalb find ich das auch so wichtig, dass wir auch so Schreib Mini-Schreibanlässe kreieren sozusagen. Also. Ich hatte die Gelegenheit, bei einem in einer Akademie einen bei einem Sommerretreat oder einem Frühlingsretreat nur eine Stunde, anderthalb Stunde. Und es kamen ganz viele, also ich war ein bisschen vorher da, hatte mich hingesetzt, Fragen zum Schreib-Workshop bitte hier melden.

Und es waren einige, die auch genau die mit solchen Vorurteilen eben ankamen oder selbst urteilen, Selbstzuschreibung, ja, ich kann ja gar nicht schreiben, und ich sag, ist nicht literarisch, einfach nur so, einfach vorbeikommen. und hinterher und es waren dann tatsächlich alle, die bei diesem Retreat waren, waren aus reiner Neugier, glaube ich, zum Teil einfach da. Und da waren diese, diese, diese Prozesse eben, dieses, ach ich kann das ja, ach das konnte ich jetzt aufschreiben und das ist so, so berührend gewesen, wirklich auch, auch für mich, das dann zu sehen, wo, wo wie das Licht anging auf einmal und ach das ist ja, das hätte ich aber nicht gedacht. Und das ist, das ist, gar nicht unbedingt nötig, dass man sagt, O. K., ich muss jetzt erstmal ein schreib schreib Workshop, irgendwas ganz ganz Langes, sondern so diese kleinen, wo wo kann man reinrutschen und mal 'n Impuls geben und genau dieses, guck mal, da ist was, das kennst du noch nicht.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, heilsame Verstörung, ne.

Claudia Scheidemann

Genau. Das das ist ein schöner Begriff. Ja.

Michaela Muschitz

Die wir hatten ja auch schon zwei Frauen im zu Gast, die die Nicole Woltmann und die Diana Soriato, die ja mit Sketchnotes und Zeichnen und diesen. Und das kam ja auch bei mir sofort dieses Ja. Ich hab ja, ich kann ja nicht zeichnen, ich hab das ja auch viele, viele Jahre mit mir herumgetragen. Und ich glaub, das ist aber auch so, dieses falsche, verquere Bild, das wir manchmal haben, ist.

Wir müssen nicht gleich zu großen Künstler:innen werden. Und das ist ja auch nicht der Anspruch. Das heißt jetzt nicht, dass ich, weil ich zu schreiben beginne, jetzt dann automatisch gleich eine große Schriftstellerin werde oder eine eine, eine Malerin werde. Aber dieser kreative Ausdruck ist für uns so essentiell und wir nehmen uns den. Wir erlauben uns den nicht, weil wir sagen, es ist ja nicht schön, was ich mache. Es ist ja nicht perfekt, was ich mache. Und lass es daher von vornherein gleich weg.

Petra Rechenberg-Winter

Und das verarmen wir da dran, ne. Ja, und unsere Art des Schreibens, was wir anbieten, ist ja wirklich dieses Schreiben im Prozess. Work in progress. Also der Prozess ist das, ist das Wesentliche. Und das Produkt ist immer toll, weil es kommt ja aus mir, also kann es ja gar nicht schlecht sein. Über mich, ne für mich. Da muss ich ja nicht gleich irgendwie 'n Verlag suchen.

Michaela Muschitz

Nein.

Petra Rechenberg-Winter

Aber für mich hat es immer eine Bedeutung. Für mich ist was Gutes.

Michaela Muschitz

Ja.

Petra Rechenberg-Winter

Weil es es ist etwas von mir und sich diese Ausdrucksformen zurückzuerobern. [Ja, und vor allem auch,] ich plädiere ich sehr für, bitte.

Claudia Scheidemann

Ja, auch dieses, also ich habe das im Zusammenhang mit, ich weiß gar nicht mehr, wo ich es gehört habe, aber man würde nie jemanden, der keine Ahnung, Tennis spielt oder in der Freizeit joggt, fragen, wann er an der nächsten Olympiade teilnimmt. Stimmt, also ne, also da kommt, kommt man überhaupt nicht drauf, aber im Bereich, ach du schreibst, ach hast du schon einen Verlag. Nein, also da ist das, also ich weiß nicht, ob das Wort Hobby jetzt wirklich so das Geeignete ist, aber es ist eine Art Ausdrucksform, es ist eine Möglichkeit etwas zu tun und ich muss weder ein Beruf draus machen, noch muss ich damit Geld verdienen und ich ne, wie und beim Sport würde man auch nicht fragen und du trainierst jetzt für die Weltmeisterschaft oder nein, ich mache es, weil es Spaß macht.

Petra Rechenberg-Winter

Nein, mache ich nicht, nee und ich nee, das genau, ne, ich trainiere nicht für die Olympiade. und ich nehme mich ernst. Ich nehme mich in den Scheinwerfer. [Mhm.] Ich würde gemein erleben und gebe dem einen Ausdruck. Ja. Und das ist ein menschliches Grundbedürfnis, ne gesehen zu werden einerseits. **Und manchmal habe ich nur mich selber, mich zu sehen. Und das geht übers Schreiben sehr gut, wenn ich einen eigenen Text dann lese oder ihn mir vorlese, vielleicht noch vor dem Spiegel lese.** Und wir haben alle ein menschliches Grundbedürfnis, etwas zu gestalten. Ja, deshalb alles, was in irgendeiner Form kreativ ist, hat was Befriedigendes. Weil wir tätig sind und das ist 'n, das ist 'n Urbedürfnis und beides verbindet sich mit Schreiben, Ausdruck und tätig sein.

Michaela Muschitz

Und ich glaube, gerade dieses, dass das Gestalten, kreativ sein, wirklich ein menschliches Grundbedürfnis ist, das haben so wenige wirklich für sich am Schirm oder oder überhaupt

wissen das überhaupt. Aber ja, ich bin ... Also, ich könnte mir nicht vorstellen zu leben, ohne permanent etwas zu gestalten. Und es sind bei mir vielfältige Tätigkeiten. Ich stricke wahnsinnig gern, ich klöpple, ich male, ich zeichne. Also, hallo, was ist, was soll denn das für ein Leben sein, wenn ich nicht gestalte?

Petra Rechenberg-Winter

Ja genau, lass uns Botschafterinnen sein, ne? Ja, also in unsere Welten immer das Hineintragen und locken, verführen. Es ist ja auch quasi einladen.

Claudia Scheidemann

Ist ja fast schon subversiv, wenn man gestaltet und kreierte, anstatt zu konsumieren. Also nicht im Sinne von, ich bringe es dann nach draußen, damit andere es konsumieren, sondern ich mache das für mich und weil ich Spaß dran habe, und es ist also für mich ist das auch so 'n so 'n Antidot zum Scrollen. Nicht dass ich das jetzt gar nicht mehr machen würde, das wäre gelogen, aber wenn ich merke, O. K., jetzt ist irgendwie schräg, dann O. K., Zettel raus, schreiben, malen, zeichnen, irgendwas. Mit Farbe spielen. Also ich nenn's meistens gar nicht malen, sondern ich geh jetzt mal mit Farbe spielen und dann hat das auch schon gleich 'n ganz anderen Anstrich.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, das ist doch toll, das Wort Spiel, ne zu hören.

Claudia Scheidemann

Ja.

Petra Rechenberg-Winter

Das nimmt einerseits was von dem in Anspruch und auf der anderen Seite ist Spielen ja was ganz Kostbares. Der Mensch ist da ganz Mensch, wo er spielt, sagt Schiller. Also das spielend erobern sich Kinder die Welt. Spielend tasten wir uns vor, experimentieren wir. Wir wissen nicht, wie unser Leben gehen kann. Wir können das nicht planen. Wir können nur immer wieder experimentieren, probieren, Versuch und Irrtum, und letztlich spielend und ja, **auf unserem Lebensweg da vorwärts, vorwärts spielen**. Das Schreiben bietet eben genau diese Spielräume, auch diese Proberäume. Ich kann das ja mal ausprobieren, wie wäre es denn, wenn ich das täte, oh Gott, nee, traue ich mich gar nicht, wie kühn ist das denn?

Na ja, aber ich könnte es ja mal aufschreiben. Ja. Und dann schreibe ich die Geschichte von einer Frau oder ich mach 'n Märchen draus, wie auch immer, möglichst weit weg und da traut sich jemand was. Und wie geht das denn aus und gebe so meinen, meinen Sehnsüchten schon mal eine eine Form und kann dann über das Geschriebene mit dem Geschriebenen mit mir in einen Dialog gehen und mich ermutigen. Sind wir wieder bei Mut, ne, aus der Zumutung in der Zumutung kleine Ermutigungen, für mich selber auch gestalten.

Michaela Muschitz

Ja, ach schön. Ja, ich glaube, das müssen wir mehr machen, uns selber ermutigen und ich finde auch diesen Ansatz des Spielens wichtig, weil es ist dann nicht so, dann gehen wir nicht so mit

einem Bierernst an Themen heran. Ja, dann kriegen sie eine gewisse Leichtigkeit, dann... ich spiele ja nur, ich experimentiere ja nur.

Petra Rechenberg-Winter

Und damit eröffne ich ganz andere, noch mal Dimensionen in mir. Das ist es ja, ne, wenn ich spiele, bin ich nicht nur so im Verstand und sondern dann kommt auf einmal so ein ganz anderer Impuls, irgendwas Freches kommt um die Ecke. Und wir wissen ja, diese Impulse, die können wunderbare Wegweiser sein, definitiv.

Michaela Muschitz

Petra, du hast ja, weil das hast du jetzt ja auch mehrfach erwähnt, in der aktuellen Ausgabe des Magazins Schreibräume hast du ja genau zu dem Thema Mut, also in der Ausgabe Mut hast du einen sehr, sehr schönen Artikel verfasst, wo ich den ich ein Stück weit begleiten durfte, dich auf dem Weg zu diesem Artikel, den wollen wir jetzt einfach einmal hier bewerben. Also alle, die das Magazin noch nicht kennen, bitte geht los und organisiert es euch. Ihr könnt es auf der Verlagsseite bestellen. Also wirklich ein wunderschöner Artikel und du hast auch sehr schöne Schreibenregungen in diesem Artikel. Auch in deinen Büchern sind ganz, ganz viele Schreibenregungen. Also meins ist gespickt mit, mit Post-its, damit ich diese Schreibübungen in deinen Büchern wiederfinde.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, ja, nicht nur übers Schreiben schreiben, sondern immer gleich zum Mitschreiben.

Michaela Muschitz

Ja, unbedingt. Und weil wir schon beim Thema Bücher und beim Thema Schreiben sind, zwei Fragen, die alle unsere Gäste bekommen, ist die Frage nach dem Lieblingsbuch. Was ist denn dein aktuelles Lieblingsbuch oder ein Buch, das dich geprägt hat, das dich bereichert hat?

Petra Rechenberg-Winter

Na ja, das ist natürlich viel, ich bin Vielleserin. Was ich in letzter, ich in letzter Zeit mit Interesse und auch mit Freude gelesen habe, ist einmal vom Arno Geiger 'Dies glückliche Geheimnis', das kennt ihr vielleicht, wie er da das ja autobiografisch, wie er in Papiercontainern ... Ist schon länger her, damals fand er noch Tagebücher und Briefe, heute gibt es ja irgendwie nur noch Pappkarton. Aber das, das fand ich doch sehr inspirierend. Worauf ich dachte, ich habe noch so ein paar Sachen, also aus dem Haushalt meiner Eltern, ein paar Briefe und vielleicht sollte ich da mal reingucken. Die habe ich erst mal nur in so einer schönen Ledermappe verwahrt und mal sehen, ob ich das vielleicht die in diesem Herbst oder Winter mache. Das habe ich mit Gewinn gelesen, das Buch. Dann lese ich gerade ein Buch über Niki de Saint Phalle, eine Biografie.

Michaela Muschitz

Mhm.

Petra Rechenberg-Winter

Also einen biografischen Roman von der Gabriele Jaskula, Niki de Saint Phalle und die Pracht der Frauen.

Michaela Muschitz

Oh.

Petra Rechenberg-Winter

Das ist so eine Romanbiografie im Inselverlag, ja, finde ich sehr schön. Niki de Saint Phalle schätze ich auch sehr und das ist noch mal auf 'ne ganz eigene Art geschrieben.

Und 'n anderes Buch, was mich so begleitet seit dem vergangenen Winter, wo ich das, das liegt hier irgendwo, ja jetzt liegt es auf dem Schreibtisch, klar, weil ich dachte, es könnte sein, dass du danach fragst oder ihr danach fragt. Aber es liegt auch, es liegt sonst irgendwo hier so in meiner Wohnung. Von Erling Kagge „Die Stille, ein Wegweiser“. Ein Norweger, der über die Stille schreibt. Und Stille, Rückzug, Schweigen ist für mich so was Wichtiges in meinem Leben, schon in der Familienzeit mit Kleinkindern, habe ich mich so 'ne Woche abgesetzt und Klappe halten und kein Kontakt und weit weg. Und das jetzt... Das mache ich eigentlich immer wieder und jetzt ist es nicht mehr so die eine Woche, sondern mal hier 2 Tage, da 3 Tage.

Und im Winter habe ich wirklich 14 Tage mich zurückgezogen in die Stille über Weihnachten und Neujahr. Und da habe ich das Buch wieder ausgegraben, das ist schon älter. Stille von wann ist denn das? 2017 so alt auch noch nicht. Mhm. Und seitdem ist es so da, dass es mich erinnert und dann blätter ich einfach mal so auf, weißt du, Augen zu mit der linken Hand und dann guck ich und was hab ich denn hier angestrichen oder was hab ich noch nicht angestrichen. Und hier, ich hab das jetzt gerade gemacht und da hab ich gemarkert: Du musst dir deine eigene Stille schaffen! Was ja in dieser lauten, bunten Welt auch schon speziell ist und sehr, sehr gewinnbringend. Und da ist natürlich dann auch dieses Schreiben in der Stille. Mit mir sein, da das passt wieder sehr gut zusammen. Das verbinde ich dann natürlich. [Ja.] Wenn ich mit anderen nicht rede, dann und ich schreib auch selten anderen dann in der Zeit, sondern überwiegend wirklich mit mir als Eigenzeit.

Michaela Muschitz

Ja. Ist das für dich auch eine Form der Psychohygiene? Ich meine, als Therapeutin ist das, glaube ich, auch sehr, sehr wichtig, gut für sich zu sorgen, oder?

Petra Rechenberg-Winter

Ja, also da kommt das sicherlich auch mit her. Aber ich bin auch so ein, also ich lebe sehr interessengeleitet und munter. Und da, da passiert viel bei mir. Und ich lasse mich gerne inspirieren und ich habe interessante Hobbys und Kleinkunst, Großkunst, hier in der Großstadt ist das ja fantastisch. Und aus diesem, diese Außenorientierung und dieses, ich sag mal, das ist so quicklebendige, da dann auch wieder das alles einzusammeln, das ist ja so wie einatmen und ausatmen, ist das so 'n [Schönes Bild.] ...diese, diese Richtung. Mhm.

Deshalb hab ich den Winter auch gerne. der ist auch so was, mal wieder nach innen kommen. Weil ich den Sommer so liebe und das, ich war in Nordschweden, als es hier schon anfang dunkel zu werden abends. Also, Hamburg ist ja ohnehin sehr, sehr lange hell hier im Norden und dann bin ich noch bis Nordschweden gereist und da war es immer noch nachts dämmerig, Anfang August. [Wow.] Also, dieses Außen und Licht und so und dann eben auch den den Winter. Da entstehen auch ganz andere Texte.

Michaela Muschitz

Ja.

Petra Rechenberg-Winter

Ich habe mit den Bäumen, ich habe an die Bäume geschrieben. Oh schön. Blätter, so immer wieder anders klangen im Wind. Ich war da so im Wald eingeladen und [war schön.] Dann habe ich an die Blätter geschrieben. Viele Flitter an die Blätter.

Michaela Muschitz

Das passt gut zu meiner abschließenden Frage. Gibt es eine Schreibübung, die du besonders schätzt oder besonders häufig nutzt oder als deine Lieblingsschreibübung bezeichnen würdest?

Petra Rechenberg-Winter

Ich hab eine Saisonschreibübung. Ja, und die hab ich jetzt gerade auch in meinen Schreibgruppen mit, mitgebracht. Und die, an der bin ich selber, also nicht nur als eine Schreibübung, sondern so, ja auch fast täglich dabei.

Und zwar hatte ich ein Gedicht gefunden von Hilde Domin und das heißt 'Es blüht hinter mir her'. Und das, also das ganze Gedicht hat mich sehr angesprochen und diese Überschrift oder der der und das ist auch dann die erste Zeile 'Es blüht hinter mir her' ist so dieses 'Ich nehm nicht so gerne Abschied von dem Sommer, wenn es dann immer die abends dunkler wird'. Da hab ich immer so 'ne Unwucht. Wenn ich dann im Herbst angekommen bin, bin ich wieder ganz ganz zufrieden. Aber da ist immer so 'n verweile doch, du bist so schön Moment.

Und zu gucken und sagen, na ja, aber es blüht ja hinter mir her. Und was aus dem Sommer blüht hinter mir her, was aus diesem Tag blüht hinter mir her und wie lasse ich es denn weiter blühen. Das ist gerade so ein kleines persönliches Projekt auch geworden, Schreibpunkt. Und das stelle ich gerne, stelle ich gerne zur Verfügung, entweder einfach mal als 'n einzelnen, 'ne einzelne Anregung zu nehmen und vielleicht dazu zu clustern, blühen, ne, was blüht. und dann im Freewriting und dann vielleicht auch selber kleine lyrische Verdichtung wieder draus zu machen. Oder eben auch so, wie gesagt, ich ich nehm es gerade zum zum Einsammeln kostbarer Momente. [Mhm.] Es blüht hinter mir her. Ja.

Claudia Scheidemann

Wunderschönes Bild. Ich seh so Fußspuren, in denen Blumen wachsen. Ja.

Petra Rechenberg-Winter

Ja. Ja, genau.

Claudia Scheidemann

Eine Frage muss ich noch loswerden, weil die beschäftigt mich sozusagen, seit ich die Infos, die du uns netterweise vorab auch geschickt hast, was bitte ist eine philosophische Praktikerin, weil der Philosophie wird ja immer vorgeworfen, ach die ist da oben irgendwo und im Elfenbeinturm und was hat das überhaupt gerade hier?



Petra Rechenberg-Winter

Ich hock. Oh, hier war gerade Warnung. Ja, sorry. Da war jetzt gerade hier fast der Saft weg.

Claudia Scheidemann

Ich frag einfach nochmal....

Petra Rechenberg-Winter

Nein, also ich ich, ich find die Philosophie natürlich interessant und hab mich da auch mit beschäftigt. Mich interessiert aber mehr, das sozusagen das runterzuholen und Lebenserfahrungen, Eindrücke noch mal, ja, philosophisch ist so anspruchsvoll, aber noch mal, also so ernst zu nehmen und sie zu durchdenken und durchspüren.

Und da gibt es schon seit vielen Jahren einen Ansatz, der heißt philosophische Praxis und es gibt auch 'ne Ausbildung dazu oder einen Bildungsgang. Sie sagen immer, Ausbildung ist es nicht, es ist ein Bildungsgang, weil wir bilden uns da gegenseitig. Sehr schön, geht drei Jahre. Und das hab ich mit großem Gewinn gemacht, Lebensthemen noch mal so zu durchdringen, weil es gibt ja nun viele Menschen, die philosophisch auf Sachen geguckt haben und haben das alles schon irgendwie erlebt und formuliert und haben so 'n, stellen uns so 'n Erfahrungsvorsprung zur Verfügung und den für mich zu nutzen, aber in meinem, meinem Alltag und nicht jetzt als große Gedankengebäude, die ich irgendwo rüber packe, sondern im im Alltäglichen und das passt gut zum Schreiben.

Dieses Verweilen und zu schauen nach der Bedeutung von etwas, wenn mich etwas berührt, welche Bedeutung es für mich hat und da vielleicht noch 'n bisschen länger mal zu bleiben, nicht nur zu sagen, find ich toll oder hat mich berührt, sondern wo rührt es denn, was ist es und was ist letztlich da für mich auch sinnstiftend drin. Was, was, was ist wesentlich, so für mich, nur für mich, ja. Das ist eben philosophische Praxis, nicht zu irgendwas allgemein Gültiges formulieren möchte, sondern die, die 'n Stück Besonnenheit oder Besinnungen im Sinne von auch Sinnfindung, Besinnung in, in mein Leben mit... also damit Impulse setzt, so mal so zu gucken. Ja, so könnte ich das umschreiben.

Claudia Scheidemann

O. K. Ja, für mich klingt so 'n bisschen, also das ist jetzt meine, was ich höre, so dieses Lebenskunst kultivieren in gewisserweise Weise.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, ja. Danke.

Claudia Scheidemann

Wie lebe ich denn mein Leben und das?

Petra Rechenberg-Winter

Genau.

Claudia Scheidemann

Das hat für mich dann auch mit mit Verständnis zu tun und eben dieses mir von anderen ja quasi andere Gedankengebäude mir zu erschließen und sie auf mich zu übertragen. Das klingt ja genau.

Petra Rechenberg-Winter

Lebenskunst. Es gibt auch 'n sehr nettes Buch, auch 'n philosophisch-praktisches Buch. „Mit sich selbst befreundet sein“ von dem Wilhelm Schmid.

Claudia Scheidemann

Ja, großartig. Ja.

Petra Rechenberg-Winter

Ist das.

Claudia Scheidemann

Ja, also das, das, das ist ein ein Go-To, jedes Mal auch für Workshops.

Petra Rechenberg-Winter

Ne, das geht ja bis zum Zähneputzen, glaub ich, zumindest bis zum Duschen, hab ich ja. Claudia Scheidemann

Ja, OK. Ja, genau und das, aber da, wenn das das ist, dann hab ich 'ne Idee. Genau, großartiges Buch, schreiben wir auch noch in die Shownotes, empfehle ich sowieso jedem zu lesen.

Michaela Muschitz

Vielen lieben Dank, liebe Petra. Für deine Zeit, die du dir genommen hast, für uns und für diesen Podcast, für deine vielfältigen Anregungen mit dieser philosophischen Praxis. Das finde ich jetzt gerade noch mal sehr, sehr spannend und ich freue mich darauf, dass wir, wir sind ja gerade in Vorbereitung eines Workshops, Retreats mit dir, der nächstes Jahr in Wien stattfinden wird. Wir müssen da uns jetzt noch die Details ausmachen, aber wir werden die Infos natürlich in unsere Shownotes hinein packen, sobald wir das sozusagen alles ausgeredet haben. Aber ich freue mich jetzt schon, dich in Wien zu begrüßen und Tage mit dir zu verbringen und mit dir zu schreiben. Vielen Dank. für dieses Gespräch und für deine Ideen.

Petra Rechenberg-Winter

Ja, danke auch euch. Das war toll, so miteinander so ausführlich zu sprechen. So, wo wir uns sonst treffen, in den Kontexten von Barcamps und so, ist die Zeit kürzer. Und da gab es immer schon intensive Gespräche. Oder Wangerooge, ne, Claudia.

Claudia Scheidemann

Ja, haben wir gemeinsam geschrieben. Vergess, auch unvergesslich. Genau. Aber wir sind gerade bei Dialog, Gespräch. Nein, ich möchte gerne eine kleine Aufforderung, eine Ermutigung an unsere Hörer:innen loswerden. Bitte gerne unter den einzelnen Folgen der Podcastfolgen, die

ihr gehört habt, auf [Tinte-und-Courage.ink](https://www.tinte-und-courage.ink) Kommentare hinterlassen. Wir würden den Dialog, das Gespräch mit euch auch noch gerne direkt führen, weiterführen. Wir freuen uns über jede Anregung, jeden Kommentar. Einiges hat uns ja schon auf anderen Wegen erreicht, aber es wäre schön, wenn wir auch so das etwas weiter aufspannen könnten.

Michaela Muschitz

In diesem Sinne vielen Dank und alles Liebe.

Petra Rechenberg-Winter

Gutes Schreiben allerseits.