

Transkript S02/12 -

Gäste: Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge und der letzten Folge in der zweiten Staffel von „Tinte und Courage“. Heute zu Gast ist Michaela Muschitz und Claudia Scheidemann und wir unterhalten uns ein wenig über die vergangene Staffel und was wir mitgenommen haben, was unsere Highlights waren und ja, herzlich willkommen.

Michaela Muschitz

Hallo.

Claudia Scheidemann

Ja, was, was nehmen wir mit aus der letzten Staffel, aus der zweiten, ja schon, ich find das sowieso, also ganz generell irre, wie schnell die 2. Staffel auch jetzt schon wieder sozusagen durch war. Und 24 Folgen sind ja auch nicht wenig, aber das war jetzt irgendwie so alles im Fluss.

Michaela Muschitz

Ja. Hätten wir uns, glaube ich, beide, wie wir diese, also wie wir im Jänner uns das erste Mal getroffen haben und und ich dich mit dieser Idee konfrontiert habe, hätten wir die beide, glaube ich, nicht gedacht, dass wir jetzt dann im November hier sitzen und sagen, wow, wir haben 24 Folgen produziert [Krass, ne? Wahnsinn!] und online gestellt und haben also ich hab jetzt die genaue Zahl nicht im Kopf, aber wir haben ja über diese 2 Staffeln hinweg irgendwie tausende, wirklich tausende Aufrufe. Von dem hätten wir ja nie geträumt, dass wir so weit kommen.

Claudia Scheidemann

Ich guck auch immer, wenn ich die, die irgendwas auf der Webseite mach, die Statistiken an und denk immer, wow, das ist total cool. Ja, einfach wie viele hören und auch ja, inzwischen regelmäßig hören und also nee, hätte ich im Januar, also wie gesagt, als du mit der Idee kamst, nie im Leben, nie im Leben gedacht. Also A, dass wir das in dem Umfang schaffen und hinkriegen. Und ich fand auch die Gespräche, also im Prinzip ist jetzt ja so ein bisschen Jahresrückblick, sogar fällt mir gerade auf, wie spannend die Gespräche alle waren.

Michaela Muschitz

Ich hab mir aus jedem der Gespräche Irgendein, zwei, drei Punkte immer selber mitgenommen und gedacht, ah, spannend. Ja, siehst du, so kann man es auch sehen oder so kann man es auch machen. Also, mir fällt da jetzt nur zum Beispiel ein aus der 1. Staffel, die Daniela, die sagt, ihr morgendliches Schreiben ist für sie wie eine Teambesprechung mit sich selbst. Und das fand ich irgendwie so einen coolen Ansatz. Ja, genau, weil ich ja immer wieder auch mal so ein, ich will jetzt nicht sagen schlechtes Gewissen, aber so dieses. Ja, ich kann ja jetzt meine

morgendliche Reflexion nicht dazu nutzen, um mir zu überlegen, was ich heute eigentlich machen möchte Schrägstrich muss.

Aber es war so ein Stück weit auch eine Erleichterung zu sagen, oh ja, genau das darf ich auch in meinem meinem Schreiben machen, mir überlegen, wo will ich heute einen Schwerpunkt setzen, worauf muss ich mich vorbereiten, was muss ich noch durchdenken, bevor ich in die Aktion gehe? Also, ich fand das wahnsinnig bereichernd.

Oder auch die liebe Eva Kunschner, die ich ja sehr, sehr viele Jahre kenne, mit ihrem sehr ... die Eva ist ein, ein, ein, eine unglaublich starke Persönlichkeit und ich schätze sie sehr mit ihrem Schreiben zur Selbstermächtigung. Was schreiben vor allem im universitären Bereich, was da, wie wichtig das, dass es ist. seine eigenen Gedanken zu formulieren, gerade in diesem Wissenschaftsbereich und wie, wie sie da auch die, die Studierenden und auch ihre Mentees, weil sie ist ja auch Schreibmentorin, wie sie die dabei unterstützt. Ich denke, das ist so ein, das ist auch so ein großer Bereich, wo zwar schon viel passiert, aber wo noch definitiv Luft nach oben ist, vor allem angesichts der K. I., die uns da jetzt reingrätscht, reingrätscht.

Claudia Scheidemann

Aber das war doch die Folge auch mit Eva mit ihrem 'Ich gebe keine Tipps'. Ja, und ich muss sagen, ich habe aus der Folge wirklich, also auch für die eigene Arbeit, so viel mitgenommen und da noch mal selber auch drüber reflektiert, was man eigentlich oder was wir tun, wenn wir da so eine Schreibgruppe leiten.

Und eben dieses Raum halten für, na ja, alles was hochkommt und ich kenne das und das kennst du aus Schreibgruppen auch. Ja, ab und zu fließen Tränen tatsächlich, weil man an etwas kommt, entweder weil man traurig wird, weil man fürchterlich erleichtert ist. Das habe ich auch schon erlebt. Und wie wichtig das ist, da eben selber auch sozusagen so durchlässig zu sein, das stehen zu lassen in gewisser Weise.

Und dass das okay ist, dass das kommt und eben, nee Tipps ist, das vereinfacht das Schreiben zu sehr, sozusagen. ... und und ich glaub und und da bin ich tatsächlich auch wieder so ein bisschen bei der K. I. Ja, kann man benutzen, aber ich glaube, das Entscheidende ist tatsächlich dieses mit einem anderen Menschen reflektieren in Gruppen noch mal.

Ich mein, die meiste Zeit schreibe ich auch alleine für mich zu Hause, aber ich habe das gerade gestern Abend auch wieder in einem Workshop gemerkt, wie wertvoll dieser Austausch ist und dass der eben weit dann noch mal rüber rausgeht, über was, was man sonst so in Gesprächen, ja, über Themen, über die man sich unterhält und das ist, glaube ich, ja auch angestoßen, so ein bisschen von von der Folge damals.

Michaela Muschitz

Ja, und ich glaube auch, wenn du dich erinnerst an die Folge mit der Angelika von Aufseß, die ja Psychoonkologin ist und die ja Schreiben auch in ihrer in ihrer psychoonkologischen Beratung oder in Gruppen auch anbietet, weit weniger unterstützt, dass ich mir das wünschen würde. Aber das ist ein anderes Thema, die ja auch erzählt hat, dass dass dass sie den Krebs dann auch mal die die Menschen sich mit dem ganz anders noch mal auseinandersetzen und den auch mal beschimpfen dürfen oder oder ja, also durchaus auch etwas, wo man dann sich denkt, wo also

gerade bei so einem Thema, das ja doch ein schweres Thema ist. Ich mein, da geht es um Existenzen, da geht es ums Leben und wie erleichternd auch in so einem so einem Setting dann das Schreiben und auch das mit anderen über das Geschriebene reden sein kann.

Claudia Scheidemann

Ja, und und ich mein, mir fällt jetzt die Folge mit dem mit dem Alexander Greiner natürlich bei dem Thema noch ein, als selber Betroffener. Mich hat das echt umgehauen, wie offen er da über das Thema, also Hodenkrebs, ist jetzt ja auch nicht gerade in einem Körperbereich, wo man so mal locker, flockig und immer und das war aber sowieso die Bandbreite, die wir dabei hatten und ich glaube, ich glaube tatsächlich, das Schreiben über auch alle möglichen schweren Themen.

Also, ich hab sowas irgendwie, wir hatten von Entjungferung, Krebs, Trauma bis zu ADHS, hatten wir irgendwie alles dabei und. Ich glaub, das letzte Mal, dass ich das so hatte in der Form Gespräch über solche Themen, so offen war ich wirklich in der Apotheke, weil Apothekerin bin ich ja nun mal auch von Berufs wegen, aber da kommen natürlich alle Gesundheitsthemen in allen möglichen Facetten vor, das ist, das ist gehört zum Beruf dazu.

Aber ich glaube, das jetzt in so einem ganz anderen Kontext noch mal zu haben, ich fand das so befreiend, irgendwo auch, weil ich gemerkt hab, dass die Menschen. Ich glaube auch durch Schreiben tatsächlich eben Worte dafür gefunden haben und dann unfassbar offen damit umgehen konnten. Humor hilft auch noch, also ist ja gerade in der in der Folge vor unserer jetzt letzte Woche, die ist ja, da ist ganz klar noch mal rausgekommen, dieses Schwere leicht machen durch Humor und dass man das auf dem Papier üben kann und wie gesagt, die Bandbreite fand ich diesmal an Themen auch, ich glaub, das war in der 1. Staffel im Grunde auch schon so.

Aber jetzt hier bei dieser zweiten ist es mir noch mal besonders aufgefallen, dieses ja, man kann über alles reden, wenn man über alles schreiben kann auf dem Blatt. Das ist total verrückt.

Michaela Muschitz

Ja. Und das, was mir, ... was ich auch so mitgenommen habe, ist dass wir, also wir haben ja die Rückmeldung bekommen von einigen, sie finden das so inspirierend, was wir tun. Und Ja, und genau das war ja auch das Ansinnen dieser, dieses ganzen Podcasts auf der einen Seite, Menschen zu inspirieren, diese Bandbreite des Schreibens aufzuzeigen und gerade in der 2. Staffel haben wir ja auch bewusst die Themen noch weiter aufgemacht, weil am provokative Ansatz denkst du vorrangig nicht, wenn du ans Schreiben denkst.

Bei Krebs Und Trauer, ist das etwas, wo wir mal im ersten Schritt vielleicht zurückschrecken und sagen, wuu da schreiben? Ja, aber. Und gerade die Offenheit, von der du eben gerade auch gesprochen hast, die unsere Gäste dann gebracht haben, ich glaube, das macht es einfach auch so so berührend und inspirierend und ermutigend.

Claudia Scheidemann

Ja. weil ich glaube tatsächlich, dass es durchaus Hemmungen manchmal gibt, überhaupt mit dem Schreiben anzufangen, so ein bisschen aus, oh Gott, was landet denn da alles auf dem Papier unter Umständen. Und dann geht es mir vielleicht noch schlechter, wenn ich das erst mal alles vor mir sehe. Das ist ja vielleicht gar nicht mal so bewusst, aber so eine Hemmschwelle. Und man schreibt vielleicht dann auch sehr nett oder sehr oberflächlich. Eher ...

Kann ich mir vorstellen, also die Phasen kenne ich auch, wenn ich durch meine alten Journals blättere und denke, na über was hast denn da geschrieben, da war doch eigentlich ganz anderes Thema, was natürlich durchscheint, aber nee. Über was will ich denn auf gar keinen Fall schreiben? - Ist ja auch so ein schöner Schreibprompt.

Ja, ja, der funktioniert lustigerweise, das nein, aber dieses, diese, dieses Zutrauen in sich zu haben, zu sagen, nee, ich schreib da jetzt auch über die schwierigen Sachen. Und es erleichtert ja wirklich. Und gleichzeitig gibt es aber durchaus diesen, diese Gefahr. Und ich glaube, das ist, wie ich da, da kommen wir dann sozusagen wieder ins Spiel, auch ganz klar zu sagen, wo sind denn die Grenzen vom Schreiben.

Und wenn man eben, also ich hatte jetzt in dem Workshop auch wieder, da hat jemand gesagt, ja, und dann habe ich, man soll ja alles raus schreiben und so lange schreiben, bis nichts mehr kommt. Dann habe ich halt 3 Stunden geschrieben. Und sage ich, wie ging es dir dann? Nicht gut, sage ich, ja, das stand hinten drauf. Also dieses Wissen auch zu verbreiten, passt auf euch auf, während ihr schreibt und einfach mal alles auf die Seite, ist es auch nicht, sondern es braucht ein, ein, ja, Leitplanken beim Schreiben.

Und das ist mir jetzt auch wieder da, in den Gesprächen auch aufgefallen, wie wichtig auch das ist, zu wissen, Schreiben kann eine ganze Menge. Und trotzdem ist es halt auch ein, na ja, achtet auf euch und guckt auch, was ihr sonst noch braucht. Aber das kann man durch Schreiben ja auch wieder entwickelt, sozusagen.

Michaela Muschitz

Ja, ja. Mir ist auch noch die Folge mit der Anke Spory in Erinnerung, die ja, dass ich jetzt die richtige Berufsbezeichnung Pröbstin, ist das richtig? Und was mich da bei ihr sehr berührt hat, ist dieses, wie sie erzählt hat, wie sie an Trauerreden herangeht, wenn sie bei einem Begräbnis über eine Person sprechen muss, dass sie sich da durch Schreiben auch ein Stück weit vorbereitet, weil was sage ich über die Person, das ist natürlich auch ein heikler Bereich, ja, weil ich meine, das, das hat ja auch die Lisa erzählt, weil Lisa Fuchs, die ja kurz oder wenige Wochen vor unserer, vor der Aufnahme mit uns, ihren Vater sehr plötzlich verloren hat.

Wie empfindlich, wie dünnhäutig man in so einer Phase ist. Und da muss natürlich, da kann ein falsches Wort ganz, ganz viel bewirken. Und wie, wie, wie, wie vorsichtig und und ja, man in solchen Situationen auch umgehen muss. Auf der einen Seite, wenn ich über eine Person spreche, so wie die Anke, aber auch wenn ich über eine Person schreibe.

Und ich habe ganz, ganz spannend, ich habe letztens bei meinem Vater den Dachboden ein wenig entrümpelt und habe einen einen Brief gefunden, den ich meinen Eltern mal geschrieben habe, in einer Phase, wo wir nicht so gut miteinander ausgekommen sind. Und ich war ehrlich gesagt bass erstaunt, dass sie den offensichtlich irgendwo, zwar am Dachboden, irgendwo zwischen anderem Zeug, aber doch aufgehoben haben, wissend, dass der damals nicht einfach war für meine Eltern.

Aber für mich war das Schreiben, ihnen diesen Brief zu schreiben, war für mich die einzige Möglichkeit, die ich zu dem Zeitpunkt damals gesehen habe, um dieses Gespräch mit ihnen zu führen, weil eben ein Gespräch so schwer möglich war. Ja, also ich komme leider aus einer Familie, wo über Gefühle, über über Ereignisse reden, so nicht wirklich eine gute Tradition hat.

Und für mich dieses Dinge aufzuschreiben ein ganz, ganz wichtiger Weg war, für mich zu klären, aber auch sozusagen artikulieren zu können. Und ich habe den Brief mitgenommen, ich habe ihn bis jetzt aber noch nicht gelesen. Ich traue mich noch nicht so recht. Ich ... wissend, dass ich damals eben nicht nur sehr nett war.

Claudia Scheidemann

Ja, ja. Was ja zu der Phase Abnabelung von Eltern ja ein Stück weit auch dazu gehört.

Michaela Muschitz

Ja, es war, war wie gesagt natürlich und es war auch eine schwierige Phase. Also hatte mehrere Gründe, aber für mich war es so spannend, so viele Jahre, nachdem ich mich jetzt beruflich damit beschäftige, den Brief zu finden. Und ich mein, dieser Brief ist aus 2005. Also der ist 20 Jahre alt, ja. Und ich hab damals schon mit all dem, was.

Claudia Scheidemann

Ich, Entschuldigung, ich, ich war bei mir im Kopf, war jetzt - du als Teenager hast geschrieben.

Michaela Muschitz

Nein, nein, nein, nein.

Claudia Scheidemann

Das ist natürlich dann noch mal was anderes. Stimmt!

Michaela Muschitz

Ja, also es war, also es, ja, ich war mit Anfang 30 Ja, also Mitte 30. Ja, das war, war wie gesagt, eine schwierige Phase. Aber halt, ah, das hast du halt auch im Erwachsenenalter, haben wir uns ehrlich, ist wirklich irgendwann einmal, immer in Familien so Phasen, wo es halt nicht so super toll läuft. Und wie gesagt, diese Sprachlosigkeit im wahrsten Sinne des Wortes, die wir in dieser Familie haben, hatten, die ich musste da irgendwie, das musste raus.

Claudia Scheidemann

Ja, aber du hast es durch Schreiben halt eben aufgelöst.

Michaela Muschitz

Und ich hab's durch Schreiben gelöst und es hat sich natürlich in diesem, in unserem Familiensystem dadurch auch was bewegt und es ist anders geworden, gar keine Frage. Aber wie gesagt, jetzt rückblickend mit all dem, was ich jetzt zu übers Schreiben weiß, ich weiß nicht, ob ich es so getan hätte, aber ja, für mich, also ich hätte vielleicht einen Unsend etter daraus gemacht. Methode, die die wir ja von Kathleen Adams gelernt haben, dieses ich schreib etwas an eine Person, schick es aber nie weg, einfach dass ich es für mich geklärt hab, ohne dass ich bei der Person dann vielleicht was auslöse, eine Verletzung, eine whatever.

Claudia Scheidemann

Na ja, aber ich glaub, dass aber dann die nächste Begegnung, wenn es eine noch lebende Person ist, trotzdem anders wird, einfach weil du diese Sätze hast und was ich noch mal spannend finde, ist, wenn man anfängt, die eigenen Texte sich selber vorzulesen, laut. Das ist manchmal gruselig. Also ich habe das jetzt ein paar Mal ausprobiert, das ist noch mal Next Level. Also ich werde da weiter mit experimentieren.

Und weil es dann, dann habe ich es nicht nur still für mich memoriert oder aufgeschrieben, sondern eben wirklich, ich bin damit laut geworden. Also egal, wie laut ich lese, aber. Ja, das ist geht dann wirklich nach außen. Und das ist total spannend, was es, was das noch mal dann weiter bewirken kann. Und ich weiß jetzt nicht, wer ja, jetzt fällt mir gerade nicht ein, in welcher Folge das war, aber so Kommunikation in der Familie, wo das war das bei, bei wem war denn das mit, wo die, wo der, wo der Vater auch schwer krank war ... [Julia Rumpelmeyer.]

Ja genau, genau, genau was wo in der Familie schreiben schon Tradition hat sozusagen und da dann in der Situation wo man sich nicht begegnen konnte wegen also Pandemiezeit eben, dass die Kinder angefangen haben, dem Vater Geschichten aus dem Leben sozusagen zu erzählen, gemeinsam erinnert hat, das fand ich so wunderschön, also das ist jetzt auch so dieses. Man kann ja Kommunikation durchaus auch über Briefe, also jetzt wirklich handgeschriebene Briefe und jetzt nicht, ich meine jetzt nicht die Familien-WhatsApp-Gruppe, wobei ich ja auch profitieren könnte, wenn man gewisse Dinge vorher schon mal auf dem Papier ausprobiert hat. Gerade in in in schwierigen Situationen, dass da Schreiben oder Briefe schicken, immer noch 'ne Brücke ist. [Absolut.] Digital hin oder her, das finde ich schon ziemlich schön.

Michaela Muschitz

Vor allem, ich fand es so so spannend, dass sie, dass sie ja auch erzählt hat, dass Dinge, die Sie als aus Ihrer Kindheit sich erinnert haben, wie sie das dann dem Vater geschrieben haben, der dann mal, ach echt, das hat euch Spaß gemacht. Ich hatte das anders irgendwie in Erinnerung. Dass das auch dann wieder Dinge, Sichtweisen so relativiert werden oder noch zurechtgerückt werden.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Ja, das ist schon spannend. Ja.

Claudia Scheidemann

Es ist überhaupt dieses, dieses und das ist halt dadurch, dass wir sehr, sehr viel konsumieren, kommt halt das sich selber ausdrücken viel zu kurz und Selbstausdruck in jeglicher Form. Ich fand auch die Folge mit der mit der Melanie Mezera, der Schnipsel-Artistin, die hat mir auch große Freude gemacht. Also ich habe danach auch wirklich angefangen, noch mehr zu ... das wieder mehr so auch ein bisschen in den Alltag zu bringen, auch mit diesem Mini-Art-Projekt, dass ich jetzt ganz, ganz kleine Collagen mache und festgestellt habe, also ich habe angefangen mit Vision Boards - A3. Und dann habe ich gesagt, na ja, so viel, die dauern ja ewig, bis man die

voll hat und ich muss ja auch nicht ein ganzes Jahr immer im Überblick haben, sondern die sind da bei mir immer, immer kleiner geworden und das kleinste bis dahin war A5 und jetzt bin ich bei diesen ganz kleinen A6, glaube ich, quer ist das, also quadratisch 9 auf 9 Zentimeter und es funktioniert immer noch.

Ich finde das, also dieses. im kreativen Ausdruck, manchmal spielen Wörter eine Rolle, manchmal nur Bilder oder nur ein einzelnes Wort, aber das fand ich für mich selber auch noch mal so wichtig, dieses „gehört werden ohne gesprochen zu haben“ oder erst mal eine irgendeine Art von Ausdruck zu finden, dann über den Ausdruck sprechen zu können, was was man da drin sieht. Und ich finde es so, weil da haben wir uns ja in der Folge auch drüber unterhalten, warum Kreativität -ziehen wir jetzt mal Schreiben mit ein natürlich, aber auch auch Malen oder Collagieren oder was auch immer, dass das so, weiß ich nicht, so einen unseriösen Ruf ja geradezu schon hat.

Und ich meine, das haben wir ja auch gesehen, dass also das hat mich echt schockiert oder beziehungsweise mir ist es dann auch überhaupt erst aufgefallen: In Coaching-Ausbildungen kommt Schreiben quasi nicht vor. Es kommt in der irgendwelchen Business-Ausbildungen nicht vor, in Reha auch in Onko Reha hatte Angela erzählt, dass das mit viel Mühe dann zwar durch ist, aber eigentlich, also ich finde, das gibt alles irgendwo noch viel zu wenig, also jegliche Art Art von Schreib oder Kunstbeschäftigung ... hat, muss ja nicht immer der therapeutische Ansatz sein, sondern einfach Lebenserleichterung sozusagen.

Michaela Muschitz

Es hat ja auch die Nicole Woltmann in ihrer in der Folge erzählt, ja, dass man, dass es ja auch Studien gibt, die die, die einfach belegen, das Zeichnen ja noch mal A. auf eine andere Hirnregion wirkt und wir da und ich meine, diese, dieser leidige Glaubenssatz, den ja viele von uns haben, mich eingeschlossen, ich hatte den ja auch 40 Jahre lang. Ich kann nicht zeichnen. Und wir uns dadurch so so viel selber an Ausdruck, an Möglichkeit auf Dinge drauf zu kommen, nennen wir es jetzt einmal so ganz allgemein so, einfach wegnehmen, weil wir glauben, das muss perfekt sein.

Claudia Scheidemann

Ja, und das muss Kunst sein.

Michaela Muschitz

Es muss Kunst sein, richtig.

Claudia Scheidemann

Und das ist ganz und und es gilt ja fürs Schreiben genauso. Oh, in Schreiben war ich immer schlecht. Meine Deutschlehrerin hat gesagt....

Michaela Muschitz

Genau.

Claudia Scheidemann

Und das war ja auch so dieses. Und nach 40 Jahren lässt, ich glaub, das war bei der Petra Rechenberg-Winter, die hat den Satz gesagt: „Und du lässt dir noch immer noch was von deiner Deutschlehrerin sagen?!“ Ja, richtig, nach Jahrzehnten. Du lässt sich immer noch von dem, was deine Deutschlehrerin gesagt hat, einschränken.

Das ist eigentlich gaga, wenn man mal drüber nachdenkt, aber trotzdem sind das ja reale Hürden und ich find es so schade, ich mein, ich muss mich selber auch über beim, beim, beim, gerade beim Schreiben. Der innere Kritiker will dann immer ordentliche Sätze haben und wenn man das durchliest, muss das strukturiert sein. Das habe ich inzwischen einigermaßen im Griff, das geht, aber es ist trotz allem einfach schade, dass wir alle als kreative Menschen starten und es dann irgendwie quasi schon fast systematisch abtrainiert bekommen.

Michaela Muschitz

Das ist leider richtig. Wer wer für mich auch im, weil wir vorher über über Perfektionismus und Perfektionismus sozusagen beiseitezuschieben, um uns viele Dinge zu erlauben, kommt mir auch die Folge mit Eva Karel: Alles wird gut, Oida.

Claudia Scheidemann

Natürlich, ja.

Michaela Muschitz

Ich, ich find das ja so toll, dass wir sie ja grad zur Erscheinung dieses neuen Buches von ihr im Podcast hatten. Das ja dann wirklich durch die Decke gegangen ist. Ich meine, ich, das Buch hat mittlerweile, ich weiß nicht, die wievielte Auflage innerhalb kürzester Zeit, ja, und wir haben nun das Buch beide gelesen und fanden es wirklich grandios und ich finde einfach auch, da Eva ihren jetzt einen unglaublich sympathischen, menschlichen Unaufgeregten. Das finde ich so toll an dir. Dieses Unaufgeregte.

Und dabei aber gleichzeitig fundiert. Ich meine, er hat sich ja massiv hier auseinandergesetzt mit Forschung. Und das ist ja jetzt nicht einfach so ein bisschen ein Feel-Good-Buch, sondern das ist ja alles fundiert. Und das finde ich, also war ein ein Gespräch, an das ich mich auch sehr, sehr gerne erinnere und offensichtlich auch viele Hörerinnen da reingeschaut haben, wenn ich mir anschau die Zugriffszahlen bei ihr.

Claudia Scheidemann

Na ja, aber das ist ja auch auch auch da im im im provokativen Ansatz, der nichts damit zu tun hat, dass man Leute auf die Palme bringt, sondern eben mit mit Humor ein bisschen Abstand findet. Und ich und und das finde ich ist die die die ist ist wirklich Kür dann oder oder höchste Liga sozusagen. O. K. Ich kriege es hin, dass schwere Dinge leicht werden.

Und da hilft Humor natürlich. Und ich fand es auch, also sowohl bei der Eva Karel, aber jetzt auch bei bei Lotte und Moni, auch da wieder dieses, mir ist nichts Menschliches fremd. Ich kann aber drüber reden. Ja, warum denn nicht? Es gehört doch dazu. Warum soll man sich anstellen? Und wenn man schafft, da drüber, über über Schwierigkeiten wirklich nicht hinweg zu lachen, darum geht es ja gar nicht.

Aber eben zum Teil das Absurde in der Situation zu sehen, zu merken, ja da mache ich es mir gerade selber nicht einfacher. Und und wie gesagt, das finde ich super, also bei der Eva Karel, das war so eine so eine beflügelnde Folge, wirklich auch an die erinnere ich mich auch gerne zurück. Also wer sie noch nicht gehört hat, unbedingt noch mal Reinhören.

Und und ist es auch wirklich da wieder diese, wenn ich so über beide Staffeln jetzt gucke, was für unterschiedliche Wege es auch gibt, in A. zum Schreiben zu kommen überhaupt und B. aber auch die ganzen unterschiedlichen Arten des eigenen Schreibens. Also dass es da quasi, ja man nimmt sich Anregungen und dann macht man es für sich passend.

Also ich weiß, dass das bei der Eva Karel was war, ich weiß nicht, ob sie es im Podcast erwähnt hat oder ob ich es im Buch gelesen habe. Wie sie ihr Buch geschrieben hat, dass das drum ging, ja, ich hab dann mal alle meine Schnipsel und Zettel und Notizen, die ich so hatte, mir mal genommen, sortiert und ach so, dachte ich, so kann man das auch machen. Also man muss gar nicht ganz, ich setz mich hin und fang jetzt an, sondern ich guck mal, was hab ich denn eigentlich schon und was war war mir da wichtig und sammeln und zusammenschreiben und dann in so Schreib-Sprints oder Bursts dann dann zu schreiben.

Michaela Muschitz

Stimmt ja.

Claudia Scheidemann

Also diese diese ganz unterschiedlichen Schreibprozesse. Also wir hatten ja auch viele Autorinnen dabei, da zu sehen, wie wie wie entsteht eigentlich so ein Buch?

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Das ist auch interessant, fand ich.

Michaela Muschitz

Und was uns glaube ich beide sehr gefreut hat war, dass wir Kathleen Adams, auf die wir ja alle im Grunde genommen uns zu referenzieren, also ich arbeite ganz, ganz viel oder wir beide arbeiten ganz, ganz viel mit ihren Methoden und die hat ja auch erzählt, wie sie ein Stück weit zu diesem Buch gekommen ist, das eigentlich das Ausschlaggebende war, dass sie in dem Journal Writing sozusagen das publik gemacht hat und wie berührt wir beide waren, wie wir sie im Mai in Salzburg getroffen haben und sie von sich aus gesagt hat: 'I would be a very good podcast guest.'

Claudia Scheidemann

Ja, den Satz, der hängt mir noch sehr in den Ohren und und ich glaub auch unser beider sehr verblüffte, sagen wir mal verblüfft und oh mein Gott, was passiert hier, Miene? Ja, das das war, das war sensationell. Und ich war natürlich auch extrem aufregend, das mal auf Englisch zu machen, das Ganze. Also natürlich, Englisch ist zwar so ein bisschen auch über Jahre meine oder nicht ein bisschen war über Jahre wirklich meine, meine Arbeitssprache, aber das noch mal

wirklich zu sagen. Und jetzt mache ich Podcast mit einem Native Speaker. Ich war aufgeregt, das kann man schon so sagen, ja.

Michaela Muschitz

Aber ich glaube, also wenn wir jetzt so Revue passieren, auch über diese zwei Folgen, ich glaube, wir haben beide auch ganz, ganz viel gelernt.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, unbedingt, unbedingt, wie du sagst, aus jeder Folge wirklich was für sich selber mitgenommen und ... Also, also meine Schreibpraxis hat sich übers Jahr tatsächlich verändert durch durch die Gespräche, die wir geführt haben und was sich dann sozusagen noch draus ergeben hat.

Michaela Muschitz

Ja, dieses, was sich daraus ergeben hat, ist ja auch, dass wir beide bisher ja eher so als Einzelkämpferinnen, nenne ich es jetzt mal, unterwegs waren, ne. Jeder hat so ihr Ding gemacht. Wir waren zwar immer im guten Austausch, aber so. Und ja, ich bin natürlich im Magazin, auch in einem Team, aber das ist immer so ein Teilbereich meiner Arbeit, ist das Magazin SchreibRÄUME. Aber wenn es um die Workshops oder um um Schreiben in die Welt hinaus bringen, sage jetzt mal um dieses hehre Ziel, dass ich ja da hier, dass wir da ja hier verfolgen, das haben hat so jede für sich allein gemacht und das hat sich für uns ja auch verändert, dass wir jetzt als Team auftreten, dass wir das gemeinsam machen und das ja auch für uns beide, also ich kann jetzt, ich rede jetzt mal für mich und du sagst es dann, wie es für dich ist.

Für mich unglaublich erleichternd ist. So dass es, das ist ja das Problem für mich viele Jahre gewesen, da hast du eine Idee und irgendwie ist niemand da, mit dem du das mal durch besprechen kannst oder der dann sagt, hey cool oder pass auf, da sehe ich das oder dieses. Das hatte ich viele Jahre nicht. Das ist ist mir aber auch viele Jahre lang wirklich abgegangen. Ja, so dieses mich mit jemanden austauschen und gemeinsam was voranbringen, heißt jetzt nicht, dass ich immer allein gearbeitet habe. Es waren immer wieder schon zu wechselnden Themen, waren Zusammenarbeiten da, aber so dieses dieser Team-Geist, der war nicht immer so durchgängig da.

Und den spüre ich jetzt aber zwischen uns und wir uns ja immer wieder, wenn wir uns, wenn wir uns zusammensetzen online, immer wieder aufs Neue sagen, so es ist schon verrückt, dass wir das jetzt machen und dass das so gut läuft. Weil wir sind ja beide jetzt nicht unbedingt die, also ich sag es jetzt auch wiederum für mich, ich bin nicht die Nummer, die immer die einfachste Persönlichkeit, die stehe ich schon ein, ja. Halten mich auch nicht immer alle aus.

Claudia Scheidemann

Ja. Also ich leide jetzt nicht ganz fürchterlich. Also was, was jetzt natürlich unsere Hörerinnen jetzt nicht sehen konnten, ich saß die ganze Zeit hier und habe fleißig genickt, als Michaela gesprochen hat. Also für mich ist es auch in dem Jahr, was sich wirklich grundlegend verändert hat, so diese Art des. wie wie gehe ich an an Workshops ran, an Ideen ran, wirklich noch mal so jemanden zu haben, eben nicht, nicht. Also man schreibt zwar und redet noch mal drüber

und das ist eben für mich, ist das die absolute Winning-Combination, weil im Austausch halt da doch noch mal ganz was anderes passiert.

Und ich muss jetzt auch wieder an 'ne Folge denken, Heldenreise und Heldinnenreise, wie unterschiedlich die sind. Und ich hab das erst, ich hab das lange nicht kapiert, ja, was ist, wieso ist es doch immer noch das Gleiche. irgendwie, aber es ist wirklich dieses gemeinsam an einer Sache arbeiten und es machen auch nicht alle das Gleiche. Also wir haben uns ja auch so ein paar Bereiche so ein bisschen aufgeteilt und da zu merken, es ist OK, ich muss auch nicht alles können, ich muss nicht alles alleine machen und ganz ehrlich, ein Podcast alleine hätte ich im Leben nicht auf die Beine gestellt.

Also definitiv nicht und von daher bin ich dir, Michaela, total dankbar. dass du mich mal wieder ins kalte Wasser geschubst hast, was dann gar nicht so kalt war und auch gar nicht so tief, wie ich vorher dachte. Also, es ist schon, also es ist Arbeit, klar, es ist jetzt schon ein ein Ding, so ein so wirklich 24 Folgen, ich bin immer noch, es ist, muss man auch einfach nur mal laut aussprechen, auf die Beine zu stellen. Und gleichzeitig war es aber so unfassbar bereichernd in unserer Zusammenarbeit, in den Gesprächen miteinander, auch was sich draus ergeben hat und. Das finde ich wirklich erstaunlich.

Also kannte ich bisher aus meinem Berufsleben. Also ich war auch immer eher einzeln unterwegs, selbst in einem Apothekenteam im Zweifelsfall, man steht alleine vor einem Kunden und muss dann klarkommen. Ich meine, das ist auch jetzt schon lange her, aber auch in der Trainerzeit, das waren immer Einzeldinge. Und von daher, ich genieße das jetzt auch wirklich sehr, dass wir da jetzt in so einem Austausch sind und eben auch gemeinsam noch weitermachen.

Michaela Muschitz

Das, was für mich so das Spannende daran ist, ist dieses, was ich mir ja auch lange nicht zugestehen konnte, ist dieses Grenzen. Ja, ich bin ja so einer, diese geht nicht, gibt es nicht. Also dieses alles ist möglich und jetzt, die Wechseljahre haben mir halt schon auch gezeigt, na ja, ich habe halt schon auch meine Grenzen.

Ja, es gibt dann halt Tage, wo der Brainfog dann halt doch zuschlägt und ich das Gefühl hab, ich kann jetzt keinen klaren Gedanken fassen oder mir einfach, sagen wir uns ehrlich, manchmal einfach auch die Energie fehlt zu sagen, ich mach da jetzt Trara und stürme los. Und das auf der einen Seite bei mir selber zu akzeptieren, aber auch von dir, diese, dass das von dir manchmal die Dings kommt, du, ich kann heute nicht.

Claudia Scheidemann

Genau.

Michaela Muschitz

Und ich kann mich gut erinnern, dass wir das erst vor vor einigen Wochen hatten und dein bass erstaunt, dass du gesagt, ja dann ist das jetzt so, dass ich das einfach akzeptiere. Und ich glaube, das ist so ein grundlegender Respekt, ja, der eigenen Grenzen, aber auch der Grenzen des Gegenübers, dass jemand da mal sagt, ist heute nicht, kann ich heute nicht machen.

Claudia Scheidemann

Und das ist tatsächlich was zu erkennen, also wirklich diese eigenen Grenzen zu erkennen und bei mir ist es eben Wechseljahre, stecke ich immer noch drin. Irgendwann wird das vorbei sein, ich habe aber auch mit der chronischen Schmerzerkrankung zu tun, die eben auch Brainfog macht. Und dann aber zu sehen, ja da ist jemand anders, der den Staffelstab gerade dann hat.

Und zu sagen, O. K., dann im Zweifelsfall gib mir den auch du mal wieder dann zurück und dass diese Art der Zusammenarbeit oder wirklich Kollaboration ist es ja dann wirklich. Ist für mich in der Form auch neu. Also, wie du auch schon gesagt hast, es gab immer Projekte, wo ich mit anderen Menschen zusammengearbeitet hab, aber gerade dieses O. K., wenn das nicht ist, dann finden wir einen anderen Weg und alle Podcast-Folgen beispielsweise sind immer pünktlich erschienen und es hat funktioniert.

Und da, da aber das ist, das ist auch was du eben vorhin, glaube ich, noch mal erwähnt hattest, auch diese Erleichterung und dieses zu merken, O. K., jetzt darf ich auch mal Ausatmen und muss und kann wirklich sagen, O. K., es hilft eh nichts, ich muss mich ausruhen, weil wenn ich es nicht mach, dann wird es noch länger nicht besser. Und das ist, glaub ich, auch so ein, so ein, so ein großer Gewinn aus auch aus diesem Jahr, wirklich?

Michaela Muschitz

Wobei ich muss dir jetzt ganz kurz widersprechen, wir hatten schon einen Fall, wo wir nicht pünktlich um 06:00 Uhr die Folge online hatten.

Claudia Scheidemann

Stimmt, da hatte ich ich hab es beim Blogbeitrag gebaut, den hatte ich nicht live geschaltet, pünktlich, stimmt. Aber da hatten wir ja eine sehr aufmerksame ZuhörerIn, die uns angerufen, gemailt hat. Also wir hatten es zweimal tatsächlich, ich glaube in jeder Staffel einmal.

Michaela Muschitz

Ja, genau.

Claudia Scheidemann

Und einmal habe ich auf jeden Fall einen Anruf bekommen, ob bei uns alles okay wäre, weil die Staffel ist noch nicht online. Das hat mich total berührt, weil ich so dachte, oh mein Gott, da sitzen Leute wirklich ganz früh schon und warten drauf, dass was kommt, wir konnten das dann auch schnell in Ordnung bringen. Ja, stimmt, das ist schon mal passiert, aber auch da, es ist nix, also ich.

Michaela Muschitz

Glaub, kein Drama, war.

Claudia Scheidemann

Kein Drama, erstaunlicherweise, die Welt ist nicht untergegangen, der Himmel ist nicht auf uns, auf mich gestürzt.

Michaela Muschitz

Ja, und das erste Mal in der 1. Staffel, das fand ich auch ganz, ganz süß. Das war eine eine Hörerin, die uns dann geschrieben hat. Also, es hat mich echt total berührt, da ist mir das erste Mal, glaube ich, wirklich so bewusst geworden, was wir da bewirken oder wie, wie, wie wir da auch aufgenommen werden, dass uns jemand geschrieben hat. Sie lädt sich nämlich immer schon um 06:00 Uhr morgens den Podcast herunter, damit sie den in Ruhe in ihrer Mittagspause hören kann.

Das hat mich so berührt, dass wir mit diesem Projekt, das wir ja einfach so gestartet haben, dann bei Menschen so was bewirken. Und gleichzeitig hat es mich auch ein Stück weit ehrfürchtig gemacht. Sich bewusst zu machen, okay, das, was wir hier tun, hat Auswirkungen. Das ist nicht irgendwas. Und wie da sind wir wieder bei dieser Vorsicht und diesem wertschätzend und ich glaube, das ist aber sowieso unsere Grundhaltung und die, die wir sicherlich auch weitertragen werden.

Ja, und weil wir unsere eigenen Grenzen akzeptieren, ja, haben wir uns ja auch beschlossen, dass wir jetzt nach dieser Staffel auch ein eine Pause machen. Eine Winterpause. Wir machen eine Winterpause, wir machen, wir, wir überwintern, wir überwintern.

Claudia Scheidemann

Wir überwintern. - Damit hätten wir auch den Buchtipp in dieser Folge drin. Ja, richtig. Kathleen, heißt sie Kathleen May? Dringende Leseempfehlung, Wintering heißt der Titel auf Englisch, auf Deutsch, Überwintern. Großartiges Buch, lese ich inzwischen, ich glaub jetzt den dritten Winter immer wieder und ja, wir machen eine Winterpause.

Michaela Muschitz

Wir machen eine Winterpause, heißt jetzt. Also Spoiler. Ja, wir machen weiter, versprechen wir und ja, wir haben sogar schon die ersten Vorgespräche und Anfragen in die Welt hinausgeschickt mit Menschen, die wir in der 3. Staffel haben wollen, mit denen wir sprechen wollen.

Eine haben wir jetzt erst vor, vor wenigen Tagen ein Stück weit [Überzeugt.] überzeugt, danke, ja, überzeugt, die so Bedenken hatte, ob ob sie wirklich was sagen kann, spannend. Ja, werden wir dann ausführen, wenn es soweit ist.

Claudia Scheidemann

Es wird auch wieder eine englischsprachige Folge geben, das können wir auch schon sagen. Ja, wir haben wieder jemanden aus der US-amerikanischen Schreibtradition dabei, freue ich mich schon sehr drauf.

Michaela Muschitz

Ja. Ja, also es wird es es wird spannend. Wir haben noch nicht alle Zusagen, die ersten sind aber schon da und darum freuen wir uns schon, dass wir da nächstes Jahr im Frühjahr weitermachen. Den genauen Termin werden wir noch rechtzeitig bekannt geben. Ein bisschen wollen wir die Spannungen natürlich schon aufrechterhalten. Also, hallo.

Claudia Scheidemann

Und ich hab schon von Leuten gehört, die haben ja noch gar nicht alle 24 Podcast Folgen gehört. Wir wollen euch ja auch die Chance geben, die fehlenden Folgen noch nachzuhören. Also...

Michaela Muschitz

Genau das soll ja auch sein. Was mir da auch noch einfällt, jemand den wir bis jetzt noch gar nicht erwähnt haben, ist Michele. Michele Falchetto, unser, unser wunderbarer Sponsor von Modoletto. der ein großer Fan unserer Arbeit ist und für den wir unglaublich dankbar sind, dass er uns vom vom Start weg unterstützt hat. Und ja, also vielen, vielen Dank, Michele, auch für das wunderbare Gespräch mit dir, die Geschichte von Modoletto, wie die entstanden ist. Ich, ich spoiler das jetzt nicht, hört euch die Folge an.

Claudia Scheidemann

Die war auch eine letzte in der 1. Staffel, ne.

Michaela Muschitz

Das war die letzte in der 1. Staffel, genau, die auch einen ganz, ganz weiten Bogen gespannt hat. Jetzt nicht nur, wo es nicht nur um Notizbücher oder um seine Idee von Modoletto, diese einzelnen Blätter, die sozusagen ich immer wieder neu zusammenfügen kann, sondern halt auch seinen Zugang und seine, seine, seine Geschichte.

Claudia Scheidemann

Genau, das hatte ich vorhin gar nicht erwähnt, dieses Miniart-Projekt ist nämlich auch ein Modoletto Mini. Ich weiß gar nicht, gibt es, gibt es inzwischen schon?

Michaela Muschitz

Ich weiß es ehrlich gesagt nicht, ich hab vergessen ihn zu fragen, aber.

Claudia Scheidemann

Also das ist wirklich was total Praktisches, ich musste in den Urlaub nur die Stapel, also jeden Tag ein kleines Ding und konnte dann einfach nur das kleine Heftchen mitnehmen und musste nicht die 100 für die 100 Tage Blätter mitnehmen, also find die sehr sehr praktisch auch. Diese Hefte, genau.

Hey, aber das war auch, das war auch so 'ne Folge, wo wir wirklich sehr weit gefasst waren. Aber das war auch dieses, dieses kreativ sein und Kreativität und was sie kann und macht. Und wenn wir bei bei Folgen mit dem mit großem Bogen sind, Diana fällt mir natürlich da jetzt noch ein, Diana soll ich auch gerade sagen, ja. Ja, mit 'nem. Bullet Journal, Journaling insgesamt und auf einmal waren wir beim Thema Neurodivergenz und warum Bullet Journaling funktioniert.

Und das war übrigens auch noch was. Sie hat mich jetzt doch auch angesteckt. Ich fand das immer viel zu aufwendig, weil mir ist es so gegangen, wie vielen auch, die gesagt haben, na ja, ich hab ja nicht so viel Zeit zu zeichnen und zu malen und sie hat ja diesen ganz pragmatischen Ansatz und ich hab jetzt seit ein paar Monaten, mach ich das wirklich, Wochenplanung am Freitagabend für die Woche danach oder am Wochenende dann für die kommende Woche.

Es ist ein echter Gamechanger, ist der Hammer. Also noch mal auch, also auch da ne, dieses was, was verändert sich dadurch und ja auch, auch da wieder ne, wir hatten vorhin ja auch schon dieses Thema Offenheit und da zu sagen, O. K., ich mich jetzt in gewisser Weise mit ADHS, ADS und ja.

Michaela Muschitz

War ja so auch gar nicht geplant. Ja, das ist ja wirklich in der, ich mein, wir wussten es, weil wir ihr beide auf Instagram folgen und sie das dort sehr wohl schon mal erzählt hat. Aber wir hatten da überhaupt nicht vor, das in der Folge sozusagen zum Thema zu machen, sondern es war uns eigentlich wichtig, ihren Bullet Journal Zugang hier auch mit reinzubringen, weil ich ja selber auch seit vielen Jahren mittlerweile, also ich bin schon länger infiziert.

Und das auch sehr schätze und das ist dieser, diese Frage, die ich immer wieder kriege, wie schaffst du das alles hier, ganz ehrlich, ohne mein Bullet Journal, no way, keine Chance. Und ja, das war für mich auch eine sehr berührende Folge, die, die ja auch, ja, ja, die, die mich auch sehr inspiriert hat und uns sehr, sehr berührt hat, ja, ihre Offenheit, die ja auch nicht selbstverständlich ist.

Aber das ist, das ist das, was mich insgesamt so, vielleicht bei allen Folgen oder bei den meisten, nein, eigentlich bei allen Folgen, dass alle unsere Gäste irgendwie ein Stück weit etwas von sich preisgegeben haben, das womit ich nicht gerechnet habe. Ich meine, manche unserer Gäste kenne ich ja schon wirklich lange. Und dass da, dass ich dann jedes Mal noch etwas von diesen Personen erfahren habe, wo ich mir gedacht habe, aha, wusste ich nicht, spannend.

Ja, also auch zum Beispiel Andrea Schiffer, wie die zu dem Verlag gekommen ist. Ja, ich meine, ohne ohne die Andrea gäbe es das Magazin Schreibräume nicht. Ja, und was die wenigsten wissen ist, die das, also das, wir hören immer wieder im Verlag, dieses, das ist, das sind ja, das ist ja kein Magazin, das ist ja eigentlich fast ein Buch und das ist immer so schön gestaltet.

Die wenigsten wissen, dass das die Andrea ist. die Andrea gestaltet das in tagelanger, wochenlanger mühsamer Kleinstarbeit gestaltet, die diese, diese, diese, dieses Magazin und macht sich unglaublich viele Gedanken, allein auch wie dieses Inhaltsverzeichnis ausschaut. Ja, das ist ja jedes Mal anders und mit den, mit diese, diese Kapitelüberschriften, wenn man so will, das ist alles er Andrea, ihre Arbeit, die ich unglaublich schätze und die da auch aufblüht. Also das ist ja total ihr Ding, was ich verstehen kann.

Ich bin ja mit anderen 'nur' unter Anführungszeichen diejenige, die schaut, dass wir tolle Artikel haben, mit den Autor:innen in Kontakt ist, aber so, dass dieses kleine Gesamtkunstwerk, ja, das ist, das ist die Andrea, die ja auch immer die Illustratorinnen auswählt und auch da kommt nächstes Jahr, da kommen ein paar coole Sachen, ich freu mich schon wahnsinnig darauf.

Claudia Scheidemann

Ja, das ist auch wirklich so was, also ein Magazin, ich würde das niemals, weder zerschnipseln noch zerkollagieren oder gar in, nein, ins Altpap... um Gottes Willen, ich will das Wort gar nicht sagen, also das ist was zum Aufheben und auch immer wieder in die Hand nehmen und nachlesen und sich inspirieren lassen, auch da, ich glaub, das ist auch so dieses. Dadurch habe ich gemerkt, wie wie wie groß wirklich auch eben die Bandbreite des des persönlichen

Schreibens tatsächlich ist, was man noch alles damit machen kann. Also das da ist das Magazin auch mit dran schuld, sozusagen.

Und überhaupt auch dieses, ja ich, also diese Leidenschaft dahinter, das war ja bei Michele auch bei Andrea, so dieses, ich will aber schöne Bücher in die Welt bringen. Und eben nicht ratz fatz zack zack wirklich billig produziert, sondern nee, das ist, das soll was sein, was man gerne in die Hand nimmt und man merkt es diesen Büchern an. Es ist so, die sehen anders aus, also ja. Mhm, ist schön.

Aber so mit mit mit Offenheit und dieses ja, sich zu trauen, dass dass sich das halt auch wirklich auszahlt, das haben ja auch viele Gäste gesagt, also sowohl im im persönlichen, aber auch wenn man dann, also ich muss jetzt auch noch mal an die an die Stefanie Brodmann denken, die ja, ich habe ihr Buch in die Hand genommen und habe gesagt, wie die hat da original Journaling Texte von sich selber drin. Unzensiert, also sowas, nee - total spannendes Buch und auch auch da, es hat bei ihr natürlich auch was was ausgelöst im im Familienkreis, ihr ja Memoir Schrägstrich Journaling Buch „Frauen, die schreiben, blühen auf“. Aber das hat mich völlig verblüfft, weil das hatte ich tatsächlich in der Form so noch nicht gesehen, dass wirklich Rohtexte. Ja, in einem Buch, in einem gedruckten Buch. Huch, huch, ja.

Michaela Muschitz

Aber auch die Entwicklung, es fällt mir jetzt gerade ein, die Barbara Lehmann erzählt hat, die ja eigentlich Landschaftsgärtnerin ist.

Claudia Scheidemann

Stimmt, ja, ja.

Michaela Muschitz

Also das ist so ihr erst erlernter Beruf und die jetzt Menschen in Veränderungsprozessen begleitet mit der Theorie U. Und wie ich das erste Mal über Theorie U. gehört habe, dacht na ja, ist halt schon sehr theoretisch, ne? Bis sie uns also das erste Mal habe ich sie auf der, ich im Barcamp in Hamburg, wo sie diese Theorie U mit Schreibübungen uns da durchgeleitet hat. Und das war für mich so ein: Wow, ja, das kann ja richtig was. Also, die hat diese, diese für mich damals sehr sperrigen [Theorie] Theorie, das heißt ja sogar Theorie U.

Also, der Name Programm und so. Und auf einmal hab ich mir gedacht, Wahnsinn, da kannst also da, das hat für mich, das war für mich so spannend. wie sie das angeleitet hat und auch, dass sie da eben eigene Schreibimpulse entlang dieser Theorie U entwickelt hat und uns das sozusagen hat teilhaben lassen, ja dann auch in unserer Personal Writing Community, dass das noch mal, das war für mich so ein, wow, spannend und natürlich auch ein ganz tolles Entwicklung, die sie als Person gemacht hat von dieser Landschaftsgärtnerin. Also sie hat sie, glaube ich, sogar so genannt, ne. Zuerst hat sie Landschaften gestaltet, jetzt gestaltet sie Veränderungen. Ja, in ihr ein schönes Bild, das sie da gezeichnet hat.

Claudia Scheidemann

Ja. Ja, aber das haben wir, das haben wir bei einigen auch, die eben nicht den ganz linear geraden Karriereweg, also Anwesende ausdrücklich eingeschlossen. [Definitiv.]

Aber da zu sehen, ja. sozusagen im im im Rückblick ergibt sich der rote Faden quasi. Das es gab was, also ich würde mal an an an Silke Jäger auch denken, die ja Ergotherapie, was ich auch nicht wirklich auf dem Schirm hatte, kennen sie da auch schon eine Weile. Und dass das, was sie da gelernt hat, in ihr Schreiben mit einfließt, wie sie schreibt.

Also das fand ich total spannend, tatsächlich. Und halt auch einen ganz, ganz interessanten Berufsweg mit Schlaufen einfach drin. und schleifen und es fügt sich aber zusammen. Das ist, das ist so dieses, das also es klingt jetzt ein bisschen, ein bisschen kitschig vielleicht, aber das stimmt mich zuversichtlich, weil oft, wenn man in so Sachen drinsteckt, erscheint einem das so fragmentiert. Also bei mir war es ja auch so, ich mein Apothekerin, ich weiß nicht, wenn ich das letzte Mal, doch ich hatte weißen Kittel im Frühjahr an, aber da stand Schreibapotheke hinten drauf. Und eben zu sagen, Apothekerin, Trainerin und jetzt ganz was anderes, dass das durchaus lebbar ist und möglich und stimmig mit der eigenen persönlichen Entwicklung, ja dann ein Stück weit auch.

Michaela Muschitz

Und dass die auch ein Stück weit notwendig ist oder Quelle ist für das, was wir jetzt machen. Weil wir haben um das jetzt auch sozusagen hier noch mal zu erzählen, wir gehen ja jetzt noch mal einen Schritt weiter. Wir haben uns ja entschlossen, dass wir nicht nur diesen Podcast gemeinsam machen, sondern dass wir wirklich ganz aktiv auch Workshops gemeinsam anbieten wollen, vor allem im im beruflichen Kontext, weil wir beide der Überzeugung sind, dass Menschen im in stressigen Berufsfeld einfach sehr vom Schreiben profitieren könnten und wir wollen einfach in Unternehmen gehen, um dort Menschen zu zeigen, wie sie vom persönlichen Schreiben profitieren können.

Und wir, unser Angebot würde nicht so aussehen, wie es aussieht, wären wir nicht die Personen, die wir sind, mit den nichtlinearen Lebenswegen, die wir nun mal haben, um es jetzt mal versuchen so zusammenzufassen, weil deine Erfahrung als Apothekerin und und deine Erfahrung auch im im im Trainingsbereich einfließt, meine Erfahrung aus auch dem Ding der der Coachingerfahrung, aber auch ganz ganz viel meine Erfahrung aus den Einsatzorganisationen mit einfließt.

Und ich, ich meine im im Rettungshundeeinsatz, wir suchen Menschen. Das heißt, es geht ganz ganz konkret um wirklich um ein Menschenleben. Ja, und wenn wir den nicht finden und was also. Das ist einfach eine extrem stressige Situation. Ja, und die macht ja was mit dir. Und mir hat dadurch, dass ich schon so viele Jahre schreibe und halt auch diese Situationen reflektiere, was, was, was, was ist gut gelaufen, was könnte ich das nächste Mal anders machen, diese Erfahrung wird einfach auch in unser Angebot natürlich mit einfließen. Und ja, ich bin da gespannt, wo uns der Weg hinführt. Welche Ausmaße das annehmen wird.

Claudia Scheidemann

Seien wir gespannt. Nein, aber ich es ist tatsächlich so dieses, aber es ist wahrscheinlich auch mit, wenn man anfängt die die die eigene Vergangenheit dann in auf einmal Jahrzehnten. Also vor 20 Jahren war ich auch schon erwachsen, das finde ich irgendwie ein bisschen schräg, aber war so.

Und dann zu sagen, O. K., was habe ich denn aus den verschiedenen Lebensbereichen oder auch Berufsbereichen mitgenommen? Also ich kann mich noch gut dran erinnern, wie es ist, nachts um halb 2 aufzustehen im Apothekennotdienst und sich so dermaßen konzentrieren zu müssen, nein, ich darf jetzt nichts Falsches rausgeben.

Und dann ist es wurscht, ob ich jetzt geschlafen habe oder nicht geschlafen habe und oder an keine Ahnung, sie stehen an Weihnachten in Dreierreihen in der Apotheke und der Antibiotikasaft wird knapp, also da muss man schon improvisieren können. Und gute Entscheidungen treffen oder auch auch wirklich dann im im Unternehmenskontext zu arbeiten und mit einer Riesen-Organisation, das ist noch mal ganz was anderes. Und da zu gucken, OK, was habe ich denn aus diesen verschiedenen Bereichen mitgenommen, was mir jetzt in in der Arbeit natürlich wahnsinnig hilft,

Michaela Muschitz

Dieses Erfahrungswissen, dass du dir halt nicht, nicht nur anlesen kannst, das geht nicht, das musst du durchlebt haben, das musst du durchgemacht haben. Und, und das ist vielleicht doch das, warum ich jetzt fällt mir jetzt gerade so ein, warum ich vielleicht doch dieser ganzen K. I., ich wurde letztens gefragt, ob ich auch Master-Thesis schreibe und ich so, nee, mach ich nicht, sagt er, hat die Person gemeint, na dann lass ich es dir die K. I. schreiben und ich so, nein, tu das nicht, nee. Tu das nicht, weil es geht hier um deine Erkenntnis, die du nur gewinnst, wenn du es selber schreibst. Ja, und vielleicht bin ich auch deshalb, dass ich mir denk, Leute, ihr nehmt euch ja selber was weg. Ja, klar, es geht schneller. Ja, ja, aber nur weil es schneller geht, heißt ja nicht, dass es besser ist, oder?

Claudia Scheidemann

Na ja, also es ist ja so, dieses, wenn wenn es dir drauf ankommt, ich will ein Ergebnis haben, und ein, ich will irgendwie ein Text haben und der ist dann da, klar, das kann ein Ziel sein. Nur wir sind ja ganz häufig im im Schreibprozess drin, wo wir gucken, was passiert denn auf den verschiedenen Stufen des Schreibens. Und so und so eine Erkenntnis, ja, ich kann kann lesen, jemand hat herausgefunden, dass ... oder ich kann mir das sozusagen selber erarbeiten, indem ich die verschiedenen Erkenntnisschritte mir schriftlich auf dem Papier. Ja, es dauert länger, aber dann habe ich es auch wirklich verstanden.

Also das habe ich Gott sei Dank in meiner Trainerausbildung schon gelernt. Also zwei Dinge. Erstens, Haltung schlägt Tool. Also auch da kann man, kann man richtig, kann man prima auf die auf die K.I. anwenden. Es kommt immer drauf an, wie und mit welcher Intention ich das Ganze benutze. Also ich benutze auch K. I., gerade in Zeiten von Brainfog, sehr hilfreich. Aber ich würde sie nie benutzen, um auf Erkenntnisse über mich selber zu kommen. Also das kann gar nicht sein, die kennt mich ja nicht. Und und eben das Zweite habe ich jetzt vergessen. Haltung statt Tool und ach, you can't teach an experience.

Und richtig, das ist auch, es geht auch um die Schreiberfahrung und wenn ich jetzt durch auch vor allen Dingen, wenn ich durch meine, weiß ich nicht, wie vielen Journals, 50 inzwischen bestimmt im Laufe meines Lebens angesammelt, das ist so cool, zurück zu gucken und auf das eigene Handgeschriebene zu gucken. Und das will ich mir auch nichts in der Welt von irgendeiner K. I. nehmen lassen.

Michaela Muschitz

Ja, soweit kommt es noch.

Claudia Scheidemann

Ja, wie gesagt, sie ist 'n Werkzeug, die ist ist ein Tool. Und es kommt auch da wieder drauf an, wie wie setze ich es ein. Also wir sind gespannt, was die Zukunft bringt.

Michaela Muschitz

Ja, ich denke, ... Ich hatte vorher noch eine Idee, das muss ich jetzt zum Abschluss noch sagen, weil du, ich habe ja früher auch immer Jahrescollagen gemacht und während du vorher darüber gesprochen hast, dass das für dich vom Format her zu groß ist, kam mir die Idee, ich könnte ja Quartalscollagen machen.

Claudia Scheidemann

Man kann auch Monatscollagen machen, hatte ich auch mal eine Phase, auf A4 oder A5.

Michaela Muschitz

5 Monatscollagen gibt es in meinem Bullets Journal immer wieder mal, jetzt nicht für jeden Monat, aber für manche Monate gibt es dann auch Monate ... [Schöne Idee, ja. Im Bulletjournal, ja.] Also, aber so Vierteljahres ging es so, war nämlich auch so im Vierteljahresziele, was. Ah ja, O. K., ich sehe schon, wir könnten jetzt zu ewig weiter tun, das tun wir aber nicht.

Claudia Scheidemann

Nee, wir müssen uns ja noch was für die 3. Staffel aufheben.

Michaela Muschitz

Richtig.

Claudia Scheidemann

Außerdem hört euch die Staffel, die Folgen an, die wir bisher haben. Hoffe, wir haben euch jetzt noch ein bisschen Lust gemacht, noch weiter zu hören, noch mehr zu hören, wieder zu hören, vielleicht sogar.

Michaela Muschitz

Genau. Und schreibt uns.

Claudia Scheidemann

Das würde uns freuen.

Michaela Muschitz

Yes, schreibt uns, kommentiert die Folgen, wir sind sehr gespannt, was ihr dazu sagt.

Claudia Scheidemann

Und vielleicht ist auch noch was, was euch fehlt als Thema, gerne her damit, weil wir kochen ja so in unserem eigenen, unserer eigenen Bubble und wer noch eine schöne Idee hat, ja, gerne damit.

Michaela Muschitz

Genau. Und in diesem Sinne verabschieden wir uns in unsere Winterpause und nur mit dem Podcast, nur mit dem Podcast natürlich und freuen uns, euch im Frühjahr in aufblühend wieder zu hören. In diesem Sinne, alles Gute,

Claudia Scheidemann

Macht's gut. Tschüss.