

“Mein Hirn sitzt in den Fingerspitzen“

S03 – Folge 2 – Gast: Barbara Pacht-Eberhardt

Transkript

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts „Tinte und Courage“. Heute ist zu Gast Barbara Pacht-Eberhardt und ich mag gerne ein bisschen erzählen, was sie in der Vergangenheit gemacht hat. Also, sie war Clown, ist heute Autorin und sie hat zu schreiben begonnen aus Sprachlosigkeit, als nämlich 2008 ihre Familie bei einem Unfall starb. Daraus ist ihr Memoir „Vier minus Drei“ entstanden, das über Nacht quasi zum Bestseller geworden ist und jetzt in die Kinos gekommen ist. Und wir möchten uns unterhalten über dein Buch und den Film, der ja als ja lebensbejahend, liebevoll und eben auch einen mutigen Umgang mit Trauer aufzeigt. Und dadurch bist du, liebe Barbara, für viele ja auch zu einem Vorbild geworden und machst einfach auch Mut, die eigenen Wege dann zu gehen. Du bist Schreibpädagogin und zeigst anderen eben einen Weg, ihr eigenes Leben schreibend zu verarbeiten. Und ja, herzlich willkommen bei uns im Podcast.

Barbara Pacht-Eberhardt

Hallo ihr Lieben, ich freue mich sehr, dass ich da sein darf und ich freue mich auf dieses Gespräch.

Claudia Scheidemann

Danke schön. Zuerst mag ich noch gratulieren. Ja, der Film ist ja jetzt gerade bei der Berlinale welturaufgeführt worden und hat schon gleich 2 Preise abgeräumt, nämlich den Europe Cinema Preis und den zweiten Platz beim Berlinale-Publikumspreis. Also, da erst mal ganz, ganz herzlichen Glückwunsch für diesen fulminanten Start deines Films.

Barbara Pacht-Eberhardt

Vielen, vielen Dank. Ich bring nicht nur die Preise mit nach Hause, sind jetzt zwar keine, die man sich irgendwo in eine Ecke stellen können, Gott sei Dank verstauben sie in dem Fall auch nicht. Aber was ich mitbringe, ist auch ganz viel an Gefühlen und und Berausung von dem, was wir auf der Berlinale erleben durften, bis hin zu Standing Ovationen und unglaublich viel lachenden Tränen und tränendem Lachen. Ja, sehr beeindruckt bin ich immer noch.

Michaela Muschitz

Ja, ich, ich kann mir das unglaublich, also ich, ich kann es mir nicht vorstellen, was das sozusagen ... ein Memoir, das dann so solche Wellen auch, sag ich jetzt einmal, schlägt und wie das für dich sein muss, das sozusagen jetzt alles hier zu erleben. Und ich folge dir ja auf Instagram und hab mit dir mitgefiebert, vom Outfit auswählen bis zu 'Es geht jetzt wirklich los'

und ich hab mich gefragt, es muss ja auch ein Stück weit surreal sein, dass man sich denkt, was passiert hier eigentlich gerade, oder?

Barbara Pacht-Eberhardt

Ist ein wunderschönes Wort, surreal. Ich weiß gar nicht, was die wörtliche Übersetzung ist. Normalerweise schaue ich das dann immer gleich nach im Wörterbuch, weil in diesen Worten steckt ja in jedem Einzelnen unglaublich viel drin.

Aber ja, also es ist nicht realisierbar vorab und eigentlich bis jetzt habe ich es, glaube ich, noch nicht wirklich realisiert. Vieles realisiert man ja auch erst im Rückblick. Was ich jedenfalls sagen kann, es ist so ein Ereignis, zu dem man eigentlich im Leben keinen Vergleichswert hat, wo man nicht sagen kann: 'Ah ja, das kenne ich schon aus anderen Zusammenhängen.'

Und ja, wenn ich zurückschaue in meine Geschichte, dann hatte ich ja mindestens einmal in meinem Leben schon so einen, so einen Fall, nämlich eben genau im Jahr 2008, also bei den Ereignissen, von denen der Film ja auch handelt. Wie ist das, wenn nicht, wenn ein Mensch stirbt, den man liebt, oder in meinem Fall sogar drei, das ist auch sowas. Ja, vielleicht versucht man sich's vorzustellen im Leben, wie wäre es, wenn. Man macht sich Gedanken, aber es ist dann in der Realität ganz anders, als man sich's vorgestellt hat.

Um kurz bei 2008 zu bleiben, da ist mein glücklicher Erfahrungswert, dass man sich vorher immer nur das Schlimme vorstellt, das Schreckliche, das Unaushaltbare. und dass man dann, wenn man mittendrin ist, erlebt, ja, natürlich ist es schlimm, natürlich tut es unendlich weh, aber es gibt auch das andere oder so viel anderes. Es gibt Strohhalme, an denen man sich anhalten kann, es gibt kleine und große Wunder, Lichtblicke, es gibt Beziehungen, die plötzlich tragfähiger werden oder intensiver, Menschen, die plötzlich dazukommen ins Leben, die man vorher gar nicht kannte.

Also all dieses, dieses Licht, das dann auch hineinkommt in so eine Situation, das stellt man sich vorher eher nicht vor. Jetzt beim Film habe ich nicht so Angst gehabt, es war kein Drama, aber doch, natürlich hatte ich auch ein bisschen die Frage in mir, wie wird das sein? Werde ich so was haben wie Flashbacks? Wird es mich irgendwie zurückreißen? Werde ich was, werde ich überwältigt sein? Und wenn ich jetzt sage, ja, beides ja, dann hat es doch eine andere Bedeutung, als ich zuerst dachte.

Denn ja, ich bin zurückgerissen worden, aber eben nicht und nicht nur in diesem Moment, wo das Schlimme passiert ist. Sondern einerseits darf ich in diesem Kinofilm immer wieder lange Ausschnitte sehen aus dem Leben davor. Also ich darf meine Familie besuchen und darf sie auf der großen Leinwand sehen, meinen wunderbaren ersten Mann Heli. und meine beiden lieben Kinder und die Art, wie wir zusammen gelebt haben, die ist so gut abgebildet und ich darf mich als früheres Ich da besuchen, so unglaublich schön. Also das, was man sich beim biographischen Schreiben ja oft abrufen muss. Ja, wie schaff ich es, wieder in Kontakt zu kommen mit diesen Menschen und vor allem mit dem Lebensgefühl, das ich damals hatte?

Es ist ja eine unglaubliche Herausforderung, nicht die alte Gescheite zu sein, die ich heute bin, sondern die Unreifere, aber vielleicht auch die Unbeschwertere, die Leichtere. Und das ist ein

ganz großer Teil in diesem Film, dass man die an dieser Leichtigkeit und Unbeschwertheit dieser Clownfamilie so andocken kann.

Und das überträgt sich auf die Zuschauer genauso wie auf mich und es macht was mit mir, auch im Heute, wo ich mich frag, wo find ich das oder hab ich davon was verloren auf der Strecke, möchte, kann ich mir das wiederholen, sehr bewegend für mich. Ja, und andererseits auch diese Zeit danach, eben meine Trauerzeit, wo ich in diesem Film auch wieder eintauche in eine Zeit, die ich als sehr langsam erlebt habe, auch als eine Zeit mit sehr, sehr vielen Freiheitsgraden.

Also, ich durfte mich ausprobieren, ich durfte Fehlentscheidungen fällen, ich durfte komische Dinge durchdenken und ausprobieren und auch das sieht man im Film einfach so ausgiebig, so ausführlich. Und ich, ich musste auch dran denken, wie ich den Film eben zum ersten Mal auf der Berlinale, so ganz groß gesehen habe und der ganz auf mich übergeschwappt und mich wirklich buchstäblich überwältigt hat. Da ist mir auch in den Sinn gekommen, ich habe ja jahrelang auch mich therapeutisch begleiten lassen und in der Therapie und auch beim Schreiben geht es ja ganz oft ums Entwickeln dieses Selbstmitgefühls. Also dieses liebevollen Blicks auf sich selbst, auch mit seinen Schwächen, auch mit seinen Irrwegen.

Und was man sich in der Therapie so hart erkämpfen muss, wo man so froh ist, wenn es mal zwischendurch gelingt. Im Film bekomme ich das geschenkt. Ich darf dieser Barbara, verkörpert durch Valerie Pachner, zuschauen und ein unglaubliches, liebevolles Mitgefühl mit ihr haben. Und also der therapeutische Effekt dieses Films jetzt einerseits für mich ist riesig und ich bin so dankbar, dass ich ihn mir immer und immer wieder anschauen werden darf in meinem Leben. Und ich glaube auch für die, die den Film sehen, also mein Gefühl ist, dass man da in zwei Stunden eigentlich etwas bekommt, ein Angebot bekommt, dass ich mir in also mindestens drei Jahren Therapie erarbeitet hat, hab. Also es ist komprimiert, es ist verdichtet und der Film, anders als mich, das Leben, hat mich ja da hineingestoßen, hineingeschubst.

Der Film schubst überhaupt nicht da hinein, weil er unglaublich behutsam das alles immer wieder einbettet und abfedert, sondern er erreicht eine Hand und sagt: 'Magst du mitgehen, mit mir Film, durchs Feuer, durchs Wasser, so in der Zauberflöte, diese große Szene, liebevoll begleitet der Film dadurch an der starken Hand der Kunst und sagt: 'Komm, geh mal da rein und nach zwei Stunden gehst du da wieder raus und es wird dich verändert haben.' Und nicht nur für den Moment, so glaub ich zumindest, darf ich das inzwischen schon hören von Menschen, die den Film schon vorab gesehen haben.

Claudia Scheidemann

Du hast ja auch sehr intensiv an Drehbuch und am Film selber mitgearbeitet. Wie würdest du denn sagen, hat das deine Trauer verändert, noch mal wieder aufgewühlt. Also dieser, dieser Prozess an sich, jetzt das fertige Film, ich glaub, ist wirklich ein ein sehr lebensbejahendes Zeugnis, dass man solche Dinge durchstehen kann. Wie war das im Prozess, hast du, hat wie gesagt, hat sich das verändert, deine Trauer dadurch?

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, also vorab könnte ich sagen, also muss ich sagen, ich, ich erleb mich heute nicht mehr als Mensch in Trauer. [O. K.], weil das doch jetzt schon 18 Jahre her ist. Und das war für mich

irgendwann auch ein ganz, ganz wichtiger Punkt zu sagen, es darf auch für mich ein Leben nach dem Tod geben. Und ich darf auch wieder hemmungslos lachen und kichern und glücklich sein und blödeln.

Also die Trauer, das, was der Prozess der Trauer hat für mich dazu geführt, dass sich all das, was geschmerzt hat, in Dankbarkeit verwandelt hat und dass ich mit Schmerzen, wenn sie wieder spontan auftauchen, einfach gut umgehen kann. Und ich glaube, man darf wirklich sagen, Trauer muss nicht ein Leben lang dauern. Andererseits, wenn es so ist bei Menschen, dann haben die auch nichts falsch gemacht. Also das ist einfach ein, kann man sich teilweise nicht aussuchen, wo man sich Geburten nicht aussuchen kann, bei aller tollen Geburtsvorbereitung. So ist das teilweise auch, steht über dem eigenen Entscheiden.

Aber in meinem Fall und öfter als man denkt, kann Trauer wirklich auch einfach sich abrunden und sich vollenden. Aber ja, was hat es verändert? Ich habe ja mit zwei Menschen sehr, sehr intensiv gearbeitet am Film, nämlich einerseits mit Senat, dem Senat Halil Basic, dem Drehbuchautor, und andererseits mit Adrian Geuginger, dem Regisseur. Und das waren sehr unterschiedliche Gespräche, sehr, sehr spannend, weil beim Drehbuch für den Film geht es ja, also beim Schreiben sprechen wir ja auch so oft vom Kino im Kopf und so, vom szenischen Schreiben. Also, wir bemühen uns ja auch als Autoren, als Buchautoren, Dinge sichtbar zu machen und ins Fühlen und ins Erleben zu bringen. Und trotzdem haben wir in einem Buch einfach unglaublich viele Möglichkeiten, unsere inneren Prozesse darzulegen, unsere Gedankengänge, unsere Abwägen für und wider. Und das sind halt alles Dinge, die kann man auf einer Leinwand so eigentlich nicht zeigen.

Deshalb ging es bei der Entwicklung vom Buch zum Drehbuch ganz viel um die Frage: Wie hat sich das, was du gedacht hast und durchgespielt hat, im Leben gezeigt? Auch im Leben davor, also deine Familie, wie war das genau? Kannst du dich an einzelne Szenen erinnern, an Beispiele? Und das war natürlich für mich unglaublich schön, gerade dieses davor, meine Familie noch mal aufleben zu lassen und geleitet durch gute Fragen auf Erinnerungen zu stoßen, die ich selber so gar nicht mehr hervorkitzeln hätte können.

Also das, was ich auch in Schreibworkshops oft weitergebe, habe ich auch bekommen, eben durch meinen, durch den Senat. Also dieses Anschaulichmachen. Und ja, das hat in mir Glücksgefühle geweckt und und diese roten Wangen, die man kriegt, wenn man sich wieder an Dinge erinnert. Wunder, wunderschön. Also auf die Gespräche habe ich mich immer unglaublich gefreut, habe gewusst, da gehe ich lachend und gestärkt raus und auch über mich lachen können in der Trauer.

Also auch da all diese Fettnäpfchen, alle dieses, dieses, ja, dieses Versuch und Irrtum und ja. Und schon auch das noch mal weinen können auch teilweise über Hoffnungen, die ich mir gemacht hab, die dann so nicht aufgegangen sind oder über Verluste abseits meiner Familie. Es ist ja oft so, dass, dass wenn sich ein Punkt im Leben gravierend verändert, dann will man so gern den ganzen Rest halten. Aber es geht sich meistens nicht aus. Meistens, wenn man nach ein paar Jahren zurückschaut, merkt man, dass sich daraus auch noch alles andere ergeben und verändert hat. Und eben, das waren viele Loslass-Punkte, über die wir noch mal gesprochen haben, an die wir uns erinnert haben.

Ja, und dann kommt der Regisseur und der ist ja vor allem dafür verantwortlich, die Schauspieler in diese Figur hineinzuführen. Das heißt, der beschäftigt sich nicht so mit 'Wie kann man das sichtbar machen?' Das kriegt er dann eh vom Drehbuchautor, sondern der beschäftigt sich mit der inneren Logik von Figuren und in dem Fall mit meiner. Also, da war auf die Frage: 'Wie erklärst du dir das, Barbara?' Ja, oder war das früher schon so bei dir? Wie warst du denn als Kind in deiner Jugend? Wie warst du kurz vor dem Unfall?

Also die Schlüssigkeit innerhalb einer Figur zu finden und das war schon auch ein ein schwieriger für mich, aber aber unglaublich lohnend und schön zu merken, was für Fäden alles in meinem Leben letztlich dazu geführt haben, dass ich mich meiner Trauer und diesem ganzen Prozess so gestellt habe. Oder warum ich diese Familie auch so gegründet und gewählt und gelebt habe, wie ich sie gelebt habe. Was waren das für Werte? Und was hat sich mit diesen Werten dann getan nach dem Unfall? Welche konnte ich beibehalten und welche musste ich vielleicht auch der Wandlung anvertrauen?

Und dann kommt ja noch dazu, ich wurde ja nicht nur nach mir gefragt, sondern auch nach dem Heli und nach meiner Schwiegermutter und nach meinen Eltern und nach allen Figuren, weil das ist halt auch was, was Film kann, noch besser als Buch, also noch besser als Memoir, die Geschichte durch aller Augen und durch aller Herzen zeigen und erlebbar zu machen. Und ich hab immer wieder so gelesen, dass man nach dem eigenen Tod dann so das ganze Leben noch mal sieht als Film, aber nicht nur durch die eigene Brille, sondern auch eben durch die Brillen der anderen. [Mhm.]

Und auch das ist im Film, also erinnert mich das irgendwie dran, ja, dass dieser Film fast schon so ein bisschen wie ein Stück von meinem Lebensfilm ist, dass ich ganz stark spüren darf, wie, wie hat der Heli wirklich getickt, was war der für ein Mensch, aber auch die, mit denen ich halt teilweise Konflikte hatte, zum Beispiel eben meine Schwiegerfamilie, mit der es echt nicht leicht war, weil wir von ganz anderen Richtungen kamen. Und trotzdem im Film habe ich so ein Mitgefühl mit Ihnen beiden und kann mich so in Sie hineinversetzen, besser als ich es konnte, als ich geschrieben hab, wo ich sie ja außen vorlassen hab, weil ich noch gar nicht drüber schreiben konnte.

Claudia Scheidemann

Ich hab jetzt mal 'ne ganz banale Frage. Bist du damals eigentlich auf die Idee gekommen, dass dir Schreiben helfen könnte? Weil du warst Clown, hast als Klinikclown ja auch gearbeitet, da ist ja Schreiben gar nicht so naheliegend oder gab es vorher schon einen Ansatzpunkt?

Barbara Pacht-Eberhardt

Es ist so sehr, sehr lustig mit dem Schreiben und mir. Also ich hatte in der in der Mittelschule eine beste Freundin, die hatte am gleichen Tag Geburtstag wie ich und bei uns war ich immer die, die gut in Mathe war und die irgendwie schon immer so irgendeinen psychosozialen Beruf wollte, also Therapeutin oder so. Und sie war die Schriftstellerin von uns beiden. Also die hat immer schon Geschichten geschrieben und von der Deutschlehrerin total in den Himmel gehoben. Also die Rollenverteilung war klar und lustig ist, dass es jetzt genau umgekehrt ist. Sie ist mittlerweile Ergotherapeutin und Psychotherapeutin und ich bin die Schreiberin.

Ja, wie kam das? Ich bin also keine, die schon immer geschrieben hat und das ist ja auch so mein irgendwie mein USP, sagt man schön neu-denglisch, also mein mein einzigartiger Punkt, glaub ich, dass ich oft zu den Menschen, mit denen ich schreib, sag: 'Ja, Leute, es ist nie zu spät anzufangen, ne? Ich hab auch spät angefangen und und es geht jederzeit, immer, nie, nie. Also du musst nichts vorher lernen, tu es einfach.'

Ja, warum hab ich es getan? Also einerseits war, ja, einerseits war es natürlich eine, also mein Versuch, das erste längere, was ich geschrieben hab, war ja damals ganz kurz eben nach dem Tod meiner Familie, so zwischen diesen, also der Mann, mein Mann ist an der Unfallstelle gestorben, meine Kinder dann beide im Krankenhaus am Ostersonntag und Ostermontag und dann galt es ja irgendwann, dieses Begräbnis zu organisieren und dazwischen habe ich unglaublich viele Nachrichten bekommen, SMSs und ich war völlig überwältigt und hätte es nicht beantworten können und habe mich dann aber hingesetzt und habe halt in aller Ruhe am Computer ein E-Mail geschrieben.

Wo ich einerseits einladen wollte zum Begräbnis und auch meine Wünsche geäußert hab. Und da war schon dieser Wunsch, irgendwie ist mir da schon so die Idee gekommen, dass das schönste Geschenk, was ich mir wünschen könnte, wären Geschichten über meine Familie. Ich hab gesagt, ich, wir haben jetzt kein zukünftiges Leben mehr, aber ihr könnt mir jetzt helfen, Leben noch zu erweitern, indem ihr mir von Szenen erzählt, die ihr mit ihnen erlebt habt, die ich nicht miterlebt hab. So, das war mein Wunsch und da habe ich auch wirklich viele Geschichten bekommen. Und andererseits habe ich in diesen Tagen im Krankenhaus so viel erlebt, was ich erzählen wollte, was mir geholfen hat.

Und ja, ich habe in der Zeit auch ein Buch gelesen, ich weiß gar nicht mehr, wie es hieß, vom der sich so beschäftigt mit mit Nahtoderfahrungen, aber auch mit Jenseitskontakten. Und der hat eben auch über den Tod von Kindern geschrieben. Und da kam so eine kleine Stelle, wo er gesagt hat, ja, dass andere Menschen nicht damit umgehen können und auf die Straßenseite wechseln, wenn sie diese Menschen dann sehen, weil sie nicht wissen, wie reden. Und ich hab gewusst, wenn das passiert, das ist mein Ende. Also das, das darf nicht passieren.

Und ich hab versucht, in dieser Mail den Menschen Mut zu machen, auf mich zuzugehen und ihnen zu sagen, ich sitz jetzt nicht klappernd in einer Ecke, sondern ich bin immer noch erstaunlicherweise am Leben und bitte behandelt mich auch so und scheut euch jetzt nicht, mit mir zu reden. Bin also quasi nicht in einer Erwartungshaltung in all das hineingegangen, sondern eigentlich proaktiv. Und dazu hat diese E-Mail gedient. Und so habe ich halt geschrieben und geschrieben, ausgedruckt sind das, glaube ich, acht Seiten gewesen. Wie es halt so ist, wenn einem irgendwie, aber das Schöne war, ich bin da stundenlang dran gesessen.

Also das damals habe ich zum ersten Mal erlebt, wie schön das ist, wenn du am Papier oder am Computer einfach Zeit hast. [Mhm.] Du bist nicht so, wie auch ich konnt nicht reden in dieser Zeit, ich hab die Worte nicht gehabt, das ist auch neurologisch erforscht, dass in Krisenzeiten das Sprachzentrum ganz schlecht durchblutet ist. Ja, also du hast die Worte, die du sonst hast, gar nicht zur Verfügung und da ist natürlich das Schreiben ein unglaublich tolles Mittel, wo du Pausen machen kannst, wo du noch mal was löschen kannst und noch mal neu, wie du willst. Und das hab ich eben gemacht. Und dann kamen eben schon die Rückmeldungen, dann kamen Mails zurück und die waren plötzlich ganz anders als diese SMS. Die waren nicht: „Um Gottes

Willen, und wie kann man helfen und was brauchst du?“ und „Schrecklich, ich habe keine Worte“, sondern plötzlich war: „Hey, danke und komisch, ich dachte, ich muss dich trösten, aber du tröstest mich gerade.“ Und eben Geschichten, die dann schon vorab kamen. Träume, von denen mir Menschen erzählt haben. Also da ist plötzlich eine Kommunikation in Gang gekommen und das habe ich so als Urerfahrung mitgenommen. Ja und dann, ich weiß nicht ob ich jetzt weiter oder ob ihr was fragen wollt.

Michaela Muschitz

Wir hören dir gerne zu. Sprich doch einfach weiter.

Barbara Pacht-Eberhardt

Also wie ist das, wenn ein Mensch plötzlich eine E-Mail, die wird länger als man dachte und wie wird dann plötzlich ein Bestseller draus und ein Film. Also in groben Zügen.

Was danach folgte war ein Schreibworkshop und das war eigentlich Zufall. Ich habe damals, also ich war sehr verbunden mit der Sommerschule für Theater und Straßentheater in Graz. Das ist immer drei Wochen im Sommer und ich wollte immer schon in meinem Leben tanzen und dazu war irgendwie nie Zeit. Und dann habe ich mich entschieden, in diesem Sommer nach dem Unfall drei Wochen Tanztheaterkurs zu besuchen. Es war echt intensiv. Am Vormittag zwei Stunden Pilates und Muskeltraining und am Nachmittag dann vier Stunden Tanztheater. Also ich habe mich ausgepowert ohne Ende und es hat mir irrsinnig gut getan.

Und dann hat die Impro-Theater-Lehrerin, die ich heiß liebe und mit bei der ich schon viele Kurse gemacht hatte, die Michi Obertscheider, große Werbung, Werbung, Werbung, Michi Obertscheider, falls Sie sie mal interviewen können, tut das. Sie ist fantastisch. Sie lebt auch in Wien und unterrichtet eben auch in Graz und die hat einen Schreibworkshop angeboten, dreimal zwei Stunden am Abend. Und da hab ich mir gedacht, na ja, warum nicht, mach ich doch mal, die Michi mag ich. Und die hat irrwitzige Übungen gemacht. Also angefangen schon von: **Schreib ganz zu Beginn, eine ganz höfliche und formelle Entschuldigung an die Kursleitung, warum du in diesen Tagen sicher keinen einzigen brauchbaren Text zustande bringen wirst.**

So erleichternd und befreiend. Und dann war so eine andere Übung. Stell dir vor, du bist ein Buchgeschäft und du gehst da so durch und schreib mal so, du siehst Buchtitel, schreib sie einfach mal auf und auch welche, die du gar nicht kennst. Neue, Neuerscheinungen und dann geh in eine Abteilung, wo du sonst nie hingehst und schreib mal von dort Buchtitel auf. Und alles so locker und leicht.

Und dann haben wir das aufgeschrieben und dann hat sich gesagt, ich such dir eins von diesen Büchern aus, das es gar nicht gibt und schreib mal so eine kleine Autorenbio und dann schreib mal ein Inhaltsverzeichnis von dem Buch und dann schreib mal den Anfang des ersten Kapitels. Und dann bin ich heimgegangen aus diesem Schreibkurs und hab mir irgendwann, das war dann schon so ein halbes, dreiviertel Jahr nach dem Tod meiner Familie, gedacht: Ui, wenn ich ein Buch schreiben würde, weil das haben Menschen auch oft zu mir gesagt: 'Warum magst du nicht weiterschreiben? Wie würde denn da das Inhaltsverzeichnis lauten?' Und das hab ich dann gemacht und in eine Schublade gelegt. Und eigentlich so richtig begonnen hat das Buch dann gar nicht als Buch, sondern als Brief an meinen damals dann neuen Lebensgefährten.

Und ich sag da kurz was dazu, weil ich das mittlerweile ja auch als Schreibpädagogin mich viel mit diesen Fragen beschäftigt. Wie komme ich überhaupt ins Schreiben? Und dieses Schreiben an ein Du, wer auch immer das ist, ob ich meinem Tagebuch einen Namen geb oder mir einen Menschen denk, einen Brief schreibe oder mir einen Leser denke, der das grad brauchen kann, das ist einfach so wertvoll, weil dadurch entsteht eine Gesprächssituation und dadurch darf ich das Gefühl haben, dass mein Schreiben schon Antwort ist auf etwas und nicht Eisbrecher ins Nichts hinein.

Und ja, so war eben auch mein Anfang dieses Buches, ein Brief und eigentlich eine Antwort auf viele Fragen, die mir eben mein damals neuer Lebensgefährte gestellt hat. Und im Gespräch ist es ja, also wenn man nicht 20 Stunden Zeit hat für ein Gespräch, kann man nie alles erzählen. Und ich hab mir diese Zeit halt dann am Computer genommen. Er hat damals immer Proben gehabt im Theater und derweil hab ich mich hingesetzt und hab geschrieben. Und dieser Brief, so wie die Mail damals, dieser Brief ist immer länger geworden, immer länger. Und ich hab mir wirklich auch Raum genommen, mal alles von Anfang an zu erzählen.

Und dann, angeblich kennt man ja die ganze Welt, um wie viele Ecken, fünf, sechs, sieben, acht? [Fünf glaub ich, fünf tatsächlich, sehr kurz der Weg.] In unserem Fall waren es nur zwei Ecken, die geführt haben zu einem Verleger, eben vom Random House Verlag, also über einen gemeinsamen, oder in meinem Fall drei, also ich zu meinem Lebensgefährten, er zu einem Freund, der ein Buch geschrieben hat und dessen Verleger. Und der hat das, dann ging alles ganz schnell. Also der, dem, dem mein Lebensgefährte, den gefragt, darf ich das mal schicken? Und ich hab's ja, von mir aus. Und dann hat er das dem Freund geschickt und der hat es dem Verleger geschickt und der Verleger saß zwei Tage später bei uns am Wohnzimmertisch mit einem Buchvertrag, ein bisschen so wie, da gibt es diese Gespräche mit Gott, diesen Film von Neale Donald Walsch, ein bisschen ähnlich war das.

Jetzt, warum? Das ist auch noch vielleicht wichtig, nicht weil ich so massiv gut geschrieben habe. Also das war dann schon noch ein langer, langer Weg. Ja, also ich glaube, ich hatte ja schon Talent irgendwie, aber, aber, aber ich war jetzt nicht die Super-Autorin. Also nicht so, das muss an die Öffentlichkeit, weil der Stil ist so toll. Sondern klar, ich hatte halt einen Startvorteil, dass es davor auch schon aufgrund dieser E-Mail damals, die hat sich ja dann verbreitet und ist sehr viral gegangen, auch zu Zeitungen. Und da gab es schon Medieninteresse an mir. Das ist ein großer Faktor.

Das ist auch ein Faktor, warum ich halt jetzt, wenn Menschen zu mir kommen und glauben, ja, bei mir kann man das lernen, wie das geht, dass man seine Biografie schreibt und die wird ein Bestseller. Dann kann ich nur sagen, ich werde dir zeigen, wie du eine Biografie schreibst, die dich wirklich zufrieden macht und glücklich, die Wesentliches sagt und wo du auch beim Schreiben auf ganz Wesentliches in dir kommst. Absolut und die jene Menschen, die es lesen, auch glücklich macht oder ihnen was bringt. Soweit kann man es lernen, total und kann man es auch machen. Wie weit es dann am Markt funktioniert, das kann ich niemandem sagen, weil das war eben auch in meinem Fall ein Zusammenspielen von mehreren Faktoren.

Michaela Muschitz

Ja.

Barbara Pacht-Eberhardt

Und gleichzeitig natürlich auch ein, also ich war ja auch rührig. Also ich hab mich ja auch ausgesetzt, weil es gibt ja auch Menschen, die sagen, nein, nein, ich will nie, nie, nie irgendeine Art von Werbung machen oder so und ja, dann soll mein Buch für mich sprechen. So war es ja auch nicht bei mir. Also ich hab mich dann auch sehr eingesetzt dafür. Ja, so also das war jetzt mal kurzes Ausscheren, was Memoirs und wie das funktioniert am Buchmarkt. In meinem Fall war es eben dann so, dass der Verlag aufgesprungen ist, auch deshalb, weil er halt gemerkt hat, da könnte es sein, dass die Presse sich interessiert.

Und dann war es trotzdem, also die Presse interessiert sich ja dann trotzdem nur für Bücher, die halbwegs gut sind. Also das war dann wieder mein Teil der Arbeit und da haben wir wirklich ein Jahr über drei Überarbeitungen des Manuskripts unglaublich intensiv dran gearbeitet. Und ich durfte so viel Tolles lernen über die Kraft gerade des literarischen Schreibens. Also nicht einfach nur so vor mich hin Tagebuch schreiben, sondern wirklich gestalterisch und gestaltend, auch in Hinblick auf Leser zu schreiben. Das ist eine unglaubliche Glückserfahrung für mich gewesen, weil es eben so viele Entscheidungen mit sich bringt und so viel an an erforderlicher Klarheit, die du am besten schon hast, bevor du schreibst. Oder während dem Schreiben zumindest entwickelst und dann wieder was löschst, weil es unklar ist, weil du dir aber klar geworden bist und dann schreibst du es noch mal.

Also braucht natürlich auch Sitzfleisch und Geduld, aber das lohnt sich unglaublich. Und jetzt weiß ich, dass nicht jeder dieses Glück hatte, mit einem super tollen Lektor zu arbeiten, ein Jahr lang Intensivbetreuung zu bekommen. Das ist es halt, was ich nachher zu meinem Beruf gemacht hab, weil ich gesagt hab, eigentlich möchte ich, dass das jedem Menschen zusteht, diese Art von Wissen und Begleitung und Ermutigung.

Michaela Muschitz

Hast du das Gefühl, dass sich auch, also ich mein, du bist ja Schreibpädagogin und Claudia und ich sind ja auch Schreibtrainerinnen und es ist ja für viele Menschen dieses, ja, aber kann mir Schreiben helfen und bringt das was? Ja, also wenn man das jetzt ja ganz nach Nutzen frage und wir tun uns natürlich leicht und sagen, ja, natürlich bringt es was, aber hast du, kannst du jetzt auch aus deiner Situation und auch aus mit all dem, was du sozusagen erlebt hast und was, wie dir das Schreiben geholfen hat, wie würdest du heute diese Frage beantworten, was bringt mir Schreiben?

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, also dieses ‚Was‘ hat vielleicht so viele Antwortmöglichkeiten wie die Frage nach dem Sinn des Lebens. ja auch nicht eindeutig beantworten kann, sondern was so Vielschichtiges. Und ich denke, also ich versuche ein paar Ebenen abzubilden, die ich sehr, sehr oft erlebe selber und auch mit anderen.

Einerseits das erste vielleicht, was Schreiben bringt, ist, dass ich mich da wirklich ganz und gar anvertrauen darf. Dieser klassische Satz „Papier ist geduldig, Papier ist stark“ und ist ist ein Freund, dem wir nie zu viel werden. Und das ist mal so die erste Ebene, die unglaublich viel bringen kann. Da gibt es zum Beispiel von der, wie heißt sie, Janet Connor, heißt sein Buch, das heißt 'Writing Down Your Soul'.

Ich liebe das, die hat eben dieses Modell oder dieses Prinzip 'Schreib an ein Du'. Die hat eine Zeit lang in der tiefsten Krise ihres Lebens eben an Gott geschrieben, aber sie arbeitet das dann durch in ihrem Buch und sagt, du kannst auch einfach schreiben: Liebes Du, das mich hört. So schön, also es macht ja so viel aus, sich so ein Du zu kreieren oder bei der, bei der Anne Frank war es halt die Kitty, das Tagebuch, also so geduldiger als jeder Freund, langatmiger und es hält uns aus. Dieser Freund wird nie böse auf uns sein, wird sich nie abwenden.

Die einzigen, die dann vielleicht ein bisschen den Kopf schütteln, sind dann wir selber. Das kennt man auch so, wenn man sich im Tagebuch ausheult stundenlang oder alte Tagebücher wieder rausgrabt, sagt: "Oh Gott, ist mir das peinlich!" Oder fühlt sich nach dem Schreiben nicht so toll und merkt: "Boah, da habe ich mich jetzt in was verrannt!"

Und da komme ich jetzt zu der zweiten Ebene. Also was uns das Papier und das Schreiben auch immer bietet, ist das Schreiben nach dem Schreiben. Ich liebe es. Das Absetzen, die Leerzeile ist für mich das Allerwichtigste, was es gibt beim Schreiben. Diese Möglichkeit, innezuhalten und zu sagen, ich habe mich jetzt wo verrannt oder hey, ich habe jetzt das so intensiv mal ausgekostet, auch das Irren, das 1.000 Fragen stellen, das Anklagen, das Beleidigtsein, das Opfergehebe auf Papier. Gott sei Dank, irgendwann wird es einem selber satt. Dann sich nicht anzuklagen, sondern sich dann sinnvoll vielleicht auch nur eine Frage zu stellen, wie man dann weiter schreibt. Zum Beispiel, was ist bis jetzt noch nicht zu Wort gekommen? Oder auch auf der Metaebene, wie hätte ich denn lieber geschrieben? Vielleicht kann ich es noch gar nicht, aber was würde ich denn gern schreiben?

Also dieses sich auch befreien aus den eigenen Automatismen und sich Türchen zu öffnen. Das bringt Schreiben auch und das ist ja was, was uns eben oft, also es ist ein bisschen wie beim Focusing im Umgang mit den Gefühlen, ja, oder bei bei, wie heißt das, Somatic Experiencing, eine irrsinnig tolle Therapieart, ja, wo du lernst, Gefühle wirklich mal da sein zu lassen, nicht sie nicht wegdenken, nicht wegreden, nicht wegsperren, sondern sie wirklich da sein zu lassen. Und dann merkt man, wenn die wirklich da sein dürfen, dann können Sie sich auch verändern und dann geht ein Gefühl ins andere über und es wird immer weicher und immer wärmer und immer hilfreicher.

Und so ist es beim Schreiben auch, nur wenn ich mal wirklich zu Wort bringen darf, dann können sich die Worte verändern und dann kann ein anderes Bedürfnis erstmal hervortreten hinter dem 'Ich will einfach mal gehört sein' oder 'Will mich mal auskotzen' oder was auch immer dürfen. Also, so das ist die zweite Ebene, das Schreiben nach dem Schreiben.

Und dann dieses bewusst gestaltete Schreiben, auch das geordnete Schreiben, eben wenn ich dann zum Beispiel ein Buch schreibe, Absatz nicht, also nicht mehr Tagebuch, sondern ein Buch, das also was bringt das? Ich finde, das bringt dann eine unglaubliche innere Geordnetheit und Stabilität und ein Selbstbewusstsein. Und auch etwas, worauf man sich immer wieder

beziehen kann, weil man hat ja manchmal so Phasen im Leben, da ist man gerade total gescheit und dann vergisst man es wieder.

Und wenn man es aufschreibt, ist es super, weil dann kann man immer wieder schauen. Ich habe mal eine Frau, die hat Bücher geschrieben und die hat immer während dem Gespräch hat sie immer gesagt: "Was? Was habe ich da gerade gesagt? Das war gescheit! Das muss ich mir jetzt aufschreiben!" Also das mache ich nicht, ich versuche es mir dann zu merken, aber, aber klar, wenn ich jetzt in Büchern lese, die ich geschrieben hab, denk ich mir manchmal: "Wow, ich hab schon mal was gewusst in meinem Leben. Das hab ich wieder vergessen."

Also, es bringt auch das, dass man sich seiner selbst vergewissert. Und wenn man sagt, es gibt ja Psychologen, die sagen so, **das, was wir "Ich" nennen, ist die Summe aller Geschichten, die wir uns über uns erzählen.** Und wenn ich ein paar davon aufschreibe, nämlich die, die mir guttun, dann hab ich damit schöne Bausteine. Und das vielleicht als Letztes.

Also, ich hab ja inzwischen, hab ich einen großen, auch einen Onlinekurs, so zum, also einen ganz großen über biografisches Schreiben und da beginn ich ganz bewusst mit sieben Geschichten, die ich vorschlage, die ich vorschlage, wo ich sag, schreib jetzt nicht über das Thema, über das du die ganze Zeit schon schreiben willst, sondern schreib mal über was ganz anderes, über einen Ort, wo du gerne bist, oder über einen Menschen, mit dem du gern zusammen bist.

Also ganz stark auf der Ressourcenebene, das jetzt mal scheinbar nichts zu tun hat mit oft sind es ja Schicksalsschläge oder Probleme, die man überwunden hat oder mit denen man konfrontiert war. Aber schreib mal über was anderes. Und was dann ganz spannend passiert, also erstens, dass die schreibenden Menschen merken: 'Hey, ich bin viel mehr als dieses eine Thema.' Und zweitens, aber auch: Egal über was ich schreibe, das was mich ganz tief bewegt, spielt ja mit. Und ich erinnere mich zum Beispiel an eine meiner Schreibeilnehmerinnen, der ist vor vielen Jahren ihr Sohn gestorben an einem Aneurysma, also plötzlich tot. Und die hat eine Geschichte geschrieben über Schuhe. Und in dieser ganzen Geschichte hat, ist unter der Oberfläche zwischen den Zeilen ihre ganze Art zu trauern und dieser Schmerz, aber auch die Dankbarkeit rübergekommen.

Und wir haben so mitgeföhlt und haben das alles gespürt, obwohl es um Schuhe von jungen Menschen ging und letztlich um den Besuch der Freunde ihres Sohnes bei ihr. Also vordergründig hat die Geschichte überhaupt nicht von Trauer gehandelt, aber es hat diese Frau geschrieben und das ist so stark, finde ich, wenn du schaffst, das zusammenzubringen, dein Leben und das, was dich glücklich macht und das, was dich aber tief bewegt und prägt, ja, da wird es so zu groß. Mhm, und da muss es sich auch nicht mehr festlegen auf, wie steh ich dazu, ist das gut oder schlecht, sondern es beginnt so frei zu pendeln zwischen all diesen Geföhlen. Die haben alle Platz und das ist ja das, was, was in Wirklichkeit auch meistens stattfindet. Mhm, also wenn du da jetzt fragst, was bringt Schreiben, bringt es uns eben eine Art von Integration, und von Ganzheit. [Mhm.]

Claudia Scheidemann

Ich find das gerade so schön, was du das hast auch ganz am Anfang schon eine Frage, die sich im Schreiben zu stellen, wie erklärst du dir das und das ist so dieser ganze, ja das was Schreiben bringt, ist ich erkläre mich mir selber, finde ich. Und was ich jetzt auch bei deinen Ansätzen so schön finde, ist einfach auch ja in gewisser Weise über Bande spielen. Und dass man über Bande erstaunlicherweise oft viel, viel weiter in Anführungsstrichen kommt, als wenn man das die Schwierigkeit, die Krise und so weiter so mit den Hörnern direkt vorneweg angeht, auch auch im Schreiben und dieses indirekte Schreiben einem viel mehr erlaubt in gewisser Weise, weil es dann erst mal ganz harmlos daherkommt, genau wie du sagst. Und dann guckt man noch mal hin und denkt, oh, was habe ich da eigentlich geschrieben?

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, ja, ich liebe auch alle diese Techniken, die halt erst mal so ganz locker leicht anfangen und wo man dann genauer hinschaut. Also sei es, wir haben in der Poesietherapieausbildung oft so einfach mal 10 Minuten geschrieben und dann geschaut, welche Wörter im Text zwinkern uns entgegen und kringel ich sie ein und mach dann vielleicht ein Gedicht daraus und schau, was spricht da plötzlich zu mir, nachdem ich gesprochen hab. Oder auch dieses Propriozeptive Writing, wo du also von Linda Trichter Metcalf, die ja so vorschlägt, in einem Text schreib einfach mal und immer wenn du über ein Wort stolperst während dem Schreiben, wo du merkst, da, da steckt mehr dahinter, dann frag dich genau das, was meine ich, wenn ich das und das sage und dann geh da tiefer hinein. Für mich ist das immer ein bisschen so diese Technik, wie wenn ich häkle. Also ich stech noch mal in die Reihe davor rein, mache meine Luftmaschen daraus.

Ja, und und viele andere Techniken oder auch eben so, wo du erst mal ein Brainstorming machst und vielleicht dann auch einfach ordnest und schaust, ah, welche Themen wiederholen sich da auch in meinem, also wenn ich zum Beispiel ein ABC mache oder so ein Hier und Jetzt ABC und dann arbeite ich mit verschiedenen Farben, was zeigen sich da eigentlich für Kategorien und dann und dann wirst du selber überrascht und das sind, finde ich, die schönsten Momente. Ja, auch dieses, also deshalb arbeite ich gern mit Brainstormings und erstmal gehe ich bei Schreibübungen übrigens gerne in die Fülle, weil ich finde, dass Spontaneität oft falsch verstanden wird oder auch überbewertet wird, wenn es immer heißt: 'Ist ja wurscht, das Erstbeste, was dir einfällt, ist schon richtig.'

Und ich meine, nein, das Erstbeste, was uns einfällt, ist meistens irgendwas schon tausendfach Gedachtes, schon irgend so ein Klischee. Interessant wird es oft so ab Gedanken drei bis vier oder wenn ich meine Hunderterliste schreib, dann so ab Gedanken 38 da wird es interessant.

Ja, deshalb ist ja auch diese schöne Liste Fifty Random Facts About Me and My Life, also 50 zufällig ausgewählte Dinge über mich und mein Leben. Ja, die ersten paar, ich heiße Barbara, ich bin 51 Jahre alt, ja, aber dann irgendwann wird es spannend. Mhm, und das lieb ich so am Schreiben, weil in Gesprächen kommst du da ja meistens nicht hin, außer man macht schöne Podcast-Folge, langsam, Minute, wie viel nähern wir uns auch in mir selber, diesem Bereich.

Michaela Muschitz

Eine Frage, die wir normalerweise eigentlich unseren Gästen ganz am Anfang stellen, aber bei dir sind wir gleich irgendwie ab anders abgebogen, ist die Frage, was denn persönliches Schreiben jetzt im Augenblick für dich bedeutet und die würd ich jetzt, weil ich find, sie passt jetzt gerade sehr gut. Was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich?

Barbara Pacht-Eberhardt

Also für mich das Allerwichtigste am Schreiben, dafür bin ich dem meinem Stift so dankbar und dem Papier ist, dass es einfach so was ist, wie eine externe Festplatte. Also ich kann alles, was ich sonst sowohl im Hirn als auch im Herzen mit mir herumtragen muss, einfach mal deponieren und dadurch werde ich innerlich immer wieder frei oder kann diesen entscheidenden Schritt weiter denken, planen oder andererseits auch befreit von dem ganzen Ballast, einfach gut im Hier und Jetzt sein.

Also das ist eigentlich, wofür ich momentan, ich habe momentan auch ein sehr, sehr dichtes Leben, eben als Mama einer Volksschultochter und in einer relativ neuen Partnerschaft und jetzt mit all diesen, meinen Unternehmen eben und meine Kurse und gleichzeitig der Film, also da ist echt viel los. Und deshalb ist das für mich gerade der Hauptfaktor, wo ich jetzt nicht viel Zeit habe, viele Geschichten oder Blogartikel oder so gehaltvolle Texte zu schreiben. Aber natürlich ist das auf einer anderen Ebene etwas, wo ich weiß, das gibt es in meinem Leben und zu dem kann ich immer wieder auch zurückkommen. Und das ist so der zweite Faktor, diese Erfahrung, wie es sich anfühlt, wirklich eine gebündelte Geschichte zu schreiben und sowas wie eine Gestalt aus mir heraus entstehen zu lassen, aus irgendetwas, einem Gedanken oder einem Thema, das ich aus meinem Leben kenne, oder einer Erinnerung, eben auch Gedanken, also so

Ich stell mir manchmal vor, in unserem Hirn, dass da so ganz viele Heinzelmännchen leben, die so wie so mit Ärmelschonern, also so Archivare unseres inneren Archivs. Ja, und meistens sitzen sie halt und und haben so ein paar, die sie immer vorschicken, so die Auslage von unserer inneren Bücherei. Und wenn ich schreibe, dann weck ich die aber alle auf und setz sie auf den Plan und sag: 'Leute, wir brauchen mal ein bisschen Archivforschung.'

Und dann rennen die los und stöbern in den hintersten Schubladen, ja, und machen plötzlich Dinge auf, wo ich gar nicht gewusst hab, dass die da waren und sortieren sie miteinander und bringen sie in einen Zusammenhang und gestalten die Auslage meiner Bücherei für eine Zeit neu. Und das ist einfach so schön, weil ich dadurch immer wieder vor mir selbst auch die Wahl hab, wie will ich mich gerade vor mir selbst zeigen, wer will ich gerade sein. Und diese Entscheidung, wer will ich gerade sein, die wirkt sich ja dann aus auf das, was ich lebe. Die webt sich ein ins oder verwebt sich mit dem normalen Leben, da kommt plötzlich was dazu. Und so ist Schreiben für mich einfach was, was immer wieder die Bettfedern des Lebens aufschüttelt.

Michaela Muschitz

Was für ein schönes Bild.

Claudia Scheidemann

Ich mag auch diese Frage wieder, wer will ich gerade sein, weil das also A. das Schreiben an sich ist einfach was, was verlangsamt, einem auch aus dem Stress rausholt und mit Intention zu schreiben führt meiner Meinung auch dazu, dass man mehr mit Intention lebt, quasi automatisch.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja.

Claudia Scheidemann

Nach einer Weile, weil man einfach.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, mhm, mit Intention schreiben, ja, sich was vornehmen und das auch umsetzen. Das ist ja das, ich bin ja, ich persönlich bin ja nicht so ein Fan von diesem Morgenseiten. Wo ich die Julia Cameron liebe. Also ich liebe sie als als wie sie denkt, wie sie tut, was sie schreibt. Ja, aber dieses Prinzip der Morgenseiten oder auch dieses Freewriting. Also natürlich ist toll, dass es das gibt und ich mach es auch manchmal, wobei ich das serielle Schreiben zum Beispiel auch wieder mehr mag, weil es eben wieder diese Schichten darunter hervorholt. Aber dieses einfach nur Hinschreiben von dem, was da ist, wenn, dann ist es der erste Schritt.

Und ich denk bei der Julia Cameron funktioniert es auch deshalb, weil sie halt auch Kunschtchaffende ist und Schreibende und natürlich der Rest ihres Tages schreibt sie ja dann anders. Deshalb sind jetzt ihre Morgenseiten so toll. Aber wenn das das Einzige ist, was ich mache, dann zementier ich mich ja auch immer fest auf dem, wie ich grad bin und quasi das ab. Und das find ich auf Dauer, also ich kenn Menschen, die lieben das und dann kenn ich aber auch Menschen, die machen damit eben ganz schlechte Erfahrungen. Und deshalb find ich so wichtig auch dieses gestaltende und gestalterische Schreiben.

Claudia Scheidemann

Na ja, und in gewisser Weise ja auch 'n Werkzeugkoffer haben. Also ich bin tatsächlich auch jemand, ich hab Morgenseiten mal ganz konsequent lange Zeit gemacht, es hat mir überhaupt nicht gut getan, es hat mich fast vom Schreiben weggebracht und ich find's so wichtig einfach zu wissen, es gibt noch viel, viel mehr Methoden, Techniken. Also ich glaub, du hast inzwischen im Gespräch schon ungefähr so 'n Dutzend beiläufig mal erwähnt und und das finde ich so wichtig, sich das klarzumachen, wie groß die Bandbreite einfach ist des Schreibens und eben wieder mit Intention. Und gerade wenn man, glaube ich, in einer einer schwierigen Lebensphase steckt, ist es viel heilsamer, hilfreicher eben mit angepassten Methoden zu schreiben, als einfach, ich hole mal wieder alles nach oben, auch wieder man, man fängt, man rührt das ja dann immer wieder alles auf, das Wasser wird wieder trübe und sehe ich wieder nichts, ist auch blöd.

Barbara Pacht-Eberhardt

Also in dem Fall ist ja Schreiben auch eine Lebensschule, ja, weil also wenn du mal schreiben lernst, dann lernst du ganz viel übers Leben. Weil ich erinner mich auch, meine Therapeutin, ja

immer in diesen ganz schrecklichen Stunden, wenn ich mich nur ausgeheult habe und gekommen bin, mich auf meine Couch gelegt habe und einmal 20 Minuten abgeladen hab. Immer wie es Amen im Gebet kam dann die Frage: Was brauchen Sie? Was brauchen Sie denn jetzt?

Ja, und man merkt dann oft, wenn man in seinem Lamento unglaublich schwer ist, ist diese Frage zu beantworten. Ja, meistens kommen aber, die anderen sollen anders sein. Ja, gut, ja, OK. Und wenn sie anders wären, was, was müssten sie denn tun? Was brauchen Sie? Und ich find diese diese Frage auch in einer Partnerschaft unglaublich wertvoll. Auch sich selber das zu fragen, bevor man den anderen anklagt. Wenn man schon weiß, was man braucht, kann man ganz anders in ein Gespräch hineingehen. Diese Frage kann man ja auch dem Stift und dem Papier stellen. So, wenn ich mich heute hinsetze und eine Viertelstunde Zeit habe zum Schreiben, was brauche ich denn, was würde ich mir denn gerne schenken mit diesem Schreiben? Und da sind wir wieder bei der Intention, die du genannt hast, diese Absicht oder diese, diese Ahnung, dieser Wunsch. Und dann gibt es eben die passenden Schreibmethoden jeweils. Und wenn man die kennt und ja, reicht ja schon im Grunde, ich will mich heute mal einfach ausheulen oder ich will was stärken in mir, das Positive in mir stärken. Es reicht ja schon, diese Entscheidung.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich glaub, das ist auch wirklich 'n Unterschied, ob ich mir sozusagen vornehme, jetzt darf ich mal 20 Minuten jammern und dann ist aber auch 'n gewisser Haken dran und ich hab fand das vorhin so schön, also ich hab immer so dieses Gefühl, bei dir ist wichtig, erst mal Material sammeln, also auch 'n Brainstorming machen oder überhaupt erst mal was aufs Papier bringen und dann eben diesen Schritt der der Reflektion noch mal zu gehen und den halte ich für beim Schreiben inzwischen auch für super wichtig.

Also versuche das auch, schaffe ich nicht immer natürlich, das wäre gelogen, aber ich blättere auch gerne inzwischen mal so ein paar Wochen zurück ins Journal, gucke, was habe ich denn da geschrieben oder ich schreib was und denk, nee Moment, das kommt mir bekannt vor, den Quatsch habe ich schon mal geschrieben und fand es schon mal doof. Also wirklich da auch ein bisschen das als ja wirklich als Material zu nehmen und es zu interpretieren. Also jetzt nicht im Sinne von Deutschunterricht, bitte. Also was will uns der Autor sagen, sondern eben mit diesem Selbstmitgefühl und.

Barbara Pacht-Eberhardt

Das habe ich neulich auch mal gemacht in einem Schreibkurs. Ich liebe es ja. Also ich, wie entwickle ich meine Schreibimpulse? Ich schaue immer in der Welt, was gibt es alles an Geschriebenem, ja, so ganz artfremd. Und wie kann ich das vielleicht in eine kreative Schreibübung umwandeln und wie haben wir denn das genau gemacht? Ich glaube, wir haben irgendein winziges Gedicht geschrieben. Und dann haben wir eine Gedichtinterpretation geschrieben zu unserem Gedicht. Ich weiß, es war nur ein Vierzeiler und dann hab ich gesagt: 'So, und jetzt schreib mal für einen Katalog von einer Ausstellung, wo dein Gedicht an der Wand hängt, so einen längeren Text. Was will uns die Autorin damit sagen? Also werde zum Experten

deiner selbst und erkläre den Lesern dieses Gedichts, was da alles dahinter steckt, hinter diesen Zeilen. Das hat so Spaß gemacht, unglaublich. Ja, und?

Claudia Scheidemann

Ja, also das ist auch schön mit der Ausstellung, das das gefällt mir auch, das ist auch spannend, ja.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, genau. Also so ein bisschen, das ist, also es gibt halt Bilder, die helfen. Ich denke viel in Bildern und ich schaue immer so, wie kann ich es wirklich auch in die Vorstellungswelt bringen, das, was ich zeigen will, eben dieses zum Beispiel ein bisschen einen Schritt zurücktreten und aus einer kleinen Distanz auf sich selber oder auf das eigene Werk zu schauen. Und diesen Gedanken mit der Fülle, also ich habe mal einer meiner ersten Schreib- großen Schreibkurse, Kurse war von der Elizabeth Ayres, die schreibt man A. Y. R. E. S. und da gibt es irgendwo auf Audible ein Hörbuch, ein langes, einen Kurs des Schreibens.

Und die spricht relativ am Anfang, so - sie sagt, wie bei den Goldgräbern, also den Goldschürfern im im im Kentucky River oder wie hat der, weiß nicht, wie der heißt, die so mit so großen Netzen geschauelt haben und tonnenweise jeden Tag diesen Schlamm geschauelt haben, wo dann ab und zu Nuggets drin waren. Und sie nennt das den, also in der Goldgräbersprache heißt das der Pay Dirt, also der Schlamm, der sich auszahlt, der was wert ist. Und das können wir eben auch machen, dieser Pay. Wir erzeugen erst mal Material und dann suchen wir die Nuggets drin und es gibt immer welche.

Michaela Muschitz

Ja, aber ich finde das auch ein sehr, sehr schönes Bild und ich, ich bin vollkommen bei dir. Also ich hab auch Morgenseiten sehr lange geschrieben und war dann irgendwann einmal frustriert, weil ich mir dachte, irgendwie. Ja, also ich kotz mich am Papier aus, aber aber es bringt mich keinen Schritt weiter. Ja, und eben da dann mit verschiedenen Methoden und Ansätzen und du hast, du sprühst ja vor Kreativität mit immer neuen Ansätzen und und Ideen, wie man Methoden, mit denen man arbeiten kann.

Und das ist ja auch so ein bisschen Ansatz unseres Podcasts. Wir wollen einfach hier auch zeigen, wie vielfältig Schreiben sein kann und und ich finde auch eben auch dieses, weil ich das manchmal auch höre, dass jemand sagt, ja, aber ich hab jetzt gar kein so ein eine Krise in meinem Leben gehabt oder ich hab halt nichts Dramatisches erlebt, kann ich jetzt gar nichts schreiben oder und ich denk mir dann, oh mein Gott, natürlich kannst du schreiben und da sind wir jetzt ein bisschen bei diesem Pay Dirt, in jedem Leben passieren Dinge und es müssen ja nicht nur die die schlimmen Dinge sein.

Es können ja auch besonders schöne Dinge sein, die über die wir ja auch schreiben dürfen und sollen, damit wir sie ein Stück weit auch konservieren im Sinne von, dann kann ich da immer wieder mal zurückblättern und schauen, mich daran erinnern, was ich selber Kluges schon vielleicht mal gedacht, gesagt habe. Damit es mir in den Phasen, in denen es in meinem Leben

vielleicht doch nicht zu 100% rund läuft, mich daran wieder erinnern kann. Und wir, seien wir uns ehrlich, wir leben in einer Zeit, die gerade nicht rund läuft.

Und trotzdem haben wir ein Anrecht und auch eine Möglichkeit, uns unser Leben zu gestalten und uns eben dieses, wie, was erzähle ich über mein Leben, was erzähle ich mir und da finde ich einfach Schreiben so unglaublich hilfreich und auch wichtig und bin dann immer wieder erstaunt, dass wenn dann Leute sagen, ja, aber ich brauche nicht schreiben oder das bringt mir ja nichts und ich dachte mir, ich könnte mir dann immer die Haare raufen und würde sie am liebsten schütteln und sagen, doch, es ist wichtig und tu das doch - und probier es aus.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, also ich muss gestehen, ich habe Phasen, wo ich mir denke: Mein Gott, die Sonne scheint durch meine Terrassentür. Ich lebe im Erdgeschoss mit Garten. Ich brauche nicht spazieren gehen. Ich hab's eh' im Wohnzimmer. Oder ich brauche nicht joggen gehen. Ich brauche nicht turnen. Ja, brauche ich nicht. Aber wenn ich es dann tue, weiß ich wieder, dass ich es doch brauche. Oder weiß ich einfach, wie gut es tut. Klar, wir brauchen nichts.

Wir können auch 200 Kilo kriegen und herumsitzen und uns von Burgern ernähren und keine Freunde haben. Also wir vegetieren dann auch vor uns hin und überleben irgendwie und glauben, das ist das Leben. Man muss halt manchmal erst Dinge tun, um zu merken, was bewirkt das in mir. Genau, und deshalb, also ich sage auch oft so beim Schreiben, der, der, **der Moment bevor du das erste Wort oder den ersten Satz geschrieben hast und der Moment nachdem du das erste Wort und den Satz geschrieben hast, das ist wie zwei Aggregatzustände.** Ja, das ist nicht zu vergleichen. Das ist wie Wasser, Dampf und ein Eiswürfel. Das hat mal nix miteinander zu tun und wenn wir gut Physik gelernt haben, dann doch. Aber das ist nicht vergleichbar und deshalb irgendwas schreiben und dann fragen: Was bringt es mir und was will ich jetzt? Ja, das ist wie wenn ich meine Yoga-App aufdrehe. Und dem ersten Mal den herabschauenden Hund macht, dann will ich auch nicht mehr zurück an meinen Schreibtisch. Ja.

Claudia Scheidemann

Ja. Und und ich glaube, es ist auch noch für mich 'n wichtiger Aspekt, in gewisser Weise eine Übung parat zu haben, die ich eben halt auch, wenn die Zeiten doch schwieriger werden oder wenn mich blöde Einflüsse einfach erwischen. Kann jederzeit passieren, wissen wir alle, dass ich dann 'ne Praxis sozusagen schon etabliert habe, weil ich glaube, es ist wahnsinnig schwierig oder ich habe auch die Erfahrung gemacht, wenn man in dem Schlamassel erstmal drin steckt und man will, man meint, jetzt baue ich mir eine neue Gewohnheit auf, dass da die Hürden echt höher sind.

Und auch auch dieses, ich trainiere mir eine bestimmte Haltung an, also ich komme jetzt gerade drauf, weil ich habe von dir Interview auch gehört, wo du sagtest, na ja, ich hatte ja in dem Moment, also ich geh jetzt noch mal ganz kurz zurück zu deinem Clown sein, ich hatte ja schon was parat, eine Haltung, ein Annehmen, was gerade da ist, das konnte ich dann auch anwenden und ich glaub, das ist was, das wird unterschätzt, ehrlich gesagt, beim Schreiben. Das, wenn man schon weiß, ja, es ist jetzt richtig heftig, aber ich weiß, ich kann auf was zurückgreifen, auf

eine Haltung, eine Umgehensweise mit Dingen. Also da war als Beispiel irgendwie ich komme als Krankenhausclown in ein Zimmer, ich weiß nicht, wie ist der Zustand des Kindes, wie ist es drauf, was ist da überhaupt passiert und du gehst damit um und zu wissen, ich habe diese Fähigkeit und ich glaube, dass man solche Dinge, solche Haltung gerade durch Schreiben wirklich auch kultivieren kann. Also ich versuche s zumindest.

Barbara Pacht-Eberhardt

Also ich würde absolut zustimmen, ich überlege nur, da ich ein Seminare gebe, weiß ich auch, wie es wie es ist, also und durch welche Schienen man Menschen motivieren kann. und ja, das was du da, also ich würde dem inhaltlich 100% zustimmen, nur hat es halt auch ein bisschen diese moralische Komponente. Tu es mal, es wird schon zu was gut sein, ne? Und ich bin dann immer so.

Claudia Scheidemann

Nee, nee, nee, nee.

Barbara Pacht-Eberhardt

Die sich auch überlegt, O. K., was kann ich den Menschen instantly, also jetzt, mit mir bringt, ne? Und erstens, wenn ich mich heute hinsetz, keine Krise hab und schreibe, dann erstens bestärke ich einfach die guten Anteile in mir, wenn ich das so schreibe, das wirkt sich sofort aus.

Zweitens kann ich mich mal einer interessanten Frage stellen, vielleicht auch vorbereitend für ein Gespräch, das ich führen muss, Gesprächssituationen durchprobieren oder kann meinen Standpunkt mal klären. Ich habe zum Beispiel mal, da habe ich mal aus Versehen einen Workshop für Manager gegeben, da habe ich bei einem Manager-Kongress einen Vortrag gehalten und dann hieß es, ja, jetzt sind es 5 Minuten Pause. Es war wirklich nur 5 Minuten, glaube ich. Und danach geht es jetzt dann in die Workshops und dann haben sie die Räume mit den Namen der Vortragenden vorgelesen und da gab es im Raum 5, da war die Barbara Pacht-Eberhardt mit ihrem Workshop.

Und ich habe die Krise gekriegt, was, Workshop wie? Und dann hatte ich 5 Minuten Zeit, mich vorzubereiten auf einen zweistündigen Workshop mit Managern und habe mir gedacht, OK, was mache ich hier, die haben viele Meetings. Wie kann ich das Schreiben in Meetings und für Meetings nutzen? Und habe dann mit ihnen mal ganz am Anfang gesagt: Bevor wir jetzt eine Runde machen und über was reden, schreibt doch jeder mal kurz auf, 10 Minuten für sich, was er denkt zu einem bestimmten Thema. Eben in dem Fall wars Schreiben, Ich und Schreiben.

Und dann haben wir uns ausgetauscht und dann habe ich ihnen erklärt, das ist, die Gespräche verlaufen dann einfach ganz anders, weil du nicht diesen Haloeffekt hast, wo der Erste was sagt und alle werden ab dann nur mehr dem entweder zustimmen oder widersprechen. Was anderes gibt es nicht mehr. Es gibt keinen Richtungswechsel. Wenn ich aber vorher jeder für sich schreibe, dann unterhalten wir uns in einem viel größeren inhaltlichen Feld.

Also auch das kann Schreiben echt bringen. Vor Gesprächen einfach mal zur Ruhe kommen, bei sich und dann genauer wissen, was man vertritt. Und dann ja auch das Dritte, einfach kreativ sein. Das Blödeln, das eben einmal Aussteigen aus dem Alltag. Ein Scherzgedicht schreiben, ein

kurzes, ja, oder irgendwelche absurden Klischeereime oder mal die Liebeserklärung am Papier machen, die man durch den Mund seinem Liebsten nie sagen würde, weil es so kitschig ist. Aber am Papier mach ich es halt mal und keine Ahnung, vielleicht mach ich dann mit Canva eine schöne Grafik und er freut sich trotzdem. Oder ich stell es auf Instagram „Für alle, die das heute brauchen.“ Wir haben ja auch so viele Möglichkeiten heutzutage, es ist fantastisch.

Also das, ja, so für einen selber und dann ein anderer Punkt, den ich auch noch ganz wertvoll finde, dass ich mir ist kürzlich so, mir geht im Moment so oft das Wort ‚Machtwort‘ durch den Kopf. Ja, da gehört mal ein Machtwort gesprochen und das ist ja sehr negativ behaftet, dieses Wort. Und ich finde, im Moment haben wir sehr ganz viel zu tun in unserer Welt mit Menschen, die Macht Worte sprechen und die sehr mächtig sich gerieren.

Und plötzlich habe ich mir gedacht, ja, wie wäre es, wenn wir dem, wir schreibenden Menschen dem Ganzen auch mal Macht Worte entgegensetzen, nämlich Worte, die Macht haben und die eine ganz andere, die einem ganz anderen Aspekt des Lebens Macht verleihen, nämlich dem Zwischenmenschlichen, dem Guten, den Werten, die wir vertreten. Und ich arbeite wahnsinnig gern mit Menschen, die in ihrem Leben -also, die nicht jetzt so therapeutisch nur schreiben im Sinn von 'Ich will mich finden, ich kenn mich mit mir nicht aus, ich hab Krise, Probleme und ich will übers Schreiben halt finden', sondern 'Ich bin schon wo' und so hab ich ja mein Buch ‚Vier minus Drei‘ auch geschrieben. Mir war das ganz wichtig, nur über Dinge zu schreiben, die ich für mich schon integriert und verarbeitet habe.

Also über Gelungenes schon und es gibt so viele tolle Menschen in unserer Welt, die das schon leben. Die ihre Werte verkörpern, die irrsinnig gute Vorbilder eigentlich sind und die diesen Schritt zum Schreiben nicht machen, weil sie es sich nicht trauen, weil sie es nicht gewöhnt sind und sich mal zu fragen: 'Hey, wozu habe ich schon was zu sagen und kann ich das irgendwie schriftlich mitteilen?' Das ist auch ein Geschenk an die Welt und das ist jetzt meine Ebene des Moralisiere.

So, ich sag: 'Leute, bitte tut es, wir können nicht genug von dieser Art Macht Worten haben, weil wir dadurch die Machtverhältnisse in der Welt vielleicht verändern können. Wir sind, wir, wir sind mehr in Wirklichkeit, wir sind viel mehr, nur wir kommen halt nicht so oft zu Wort. Aber das können wir ändern, indem wir schreiben.'

Michaela Muschitz

Was für ein schönes Bild. Ja, also auch das, ich find das wunderschön, dass du eben auch dieses, dieses Macht Wort dem eine andere Bedeutung gibst. Und wir haben ja auch deshalb den, den, den Titel 'Tinte und Courage' gewählt, weil wir sagen, wir wollen ja auch Menschen, die Courage sozusagen, also ihre Courage auf der einen Seite zeigen, aber sie auch dazu ermutigen, eben ihre Stimme zu erheben. Die Ilona hat, die Ilona Matusch hat in unserem Podcast einmal gesagt, so sinngemäß, wie soll ich wissen, was ich denke, wenn ich nicht vorher darüber geschrieben habe? Ja, also auch dieses eben einen Standpunkt.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ich sag das auch, wenn ich sage, mein Hirn ist in meinen Fingerspitzen. Es wird dann aktiviert, wenn Sie eine Tastatur berühren oder einen Stift in die Hand nehmen.

Michaela Muschitz

Ja. Also dieses eben den eigenen Standpunkt mal für sich selber klären und das dann auch eben auch in die Welt hinaus tragen, weil ich bin bei dir, es wir sind so viel mehr und wir, wir fixieren uns auch leider manchmal so auf dieses Negative und es ist alles schrecklich und es ist alles furchtbar und ja, natürlich, es ist nicht jetzt salopp gesagt, es ist grad net leiwand, um das sehr, sehr wienerisch zu formulieren und jetzt kommt das, trotzdem gibt es auch Anderes.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, und ich Also, vielleicht erstens, mir gefällt die Courage so gut in eurem Titel, weil ich kenne so viele Herzensmenschen und das Herz wird ja oft so genannt, so eben wie Frauen und so, die fühlenden Menschen, Herz. Aber Herz ist oft auch so dieses bisschen Zaghafte und und aber in so vielen anderen Sprachen, im Französischen, im Englischen, überall Courage, kommt dieses Cour, also das Herz in Verbindung mit dem Mut und dieses Herzmutigsein. das kann eben übers Schreiben so gut gelingen.

Michaela Muschitz

Ja, yes, wir stellen all unseren Gästen zwei Fragen. Ich würd gern bei dir, weil wir jetzt gerade die ganze Zeit beim Schreiben sind, dich fragen, hast du eine Lieblingsschreibübung?

Barbara Pacht-Eberhardt

Ich hab so viele, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Ich, ich hab ihr habt mir schon angekündigt, dass diese Frage kommen wird und da hab ich mir schon Gedanken gemacht und hab eine genannt, die ich spontan im letzten Schreibkurs gemacht hab, weil die gerade so gut funktioniert hat und und. Also, die kann ich jetzt erzählen und vielleicht darf ich nachher noch die zweite, die viel simpler ist, noch nennen.

Michaela Muschitz

Gerne, wir nehmen beide.

Barbara Pacht-Eberhardt

Also, die eine ist vielleicht gut, weil sie das, weil sie die Prinzipien, über die wir jetzt schon gesprochen haben, gut illustriert. Ja, wir haben gesagt, also ich hab oft erzählt, ich geh zuerst gern mal in die Fülle und dann ordne ich gerne und dann bring ich Dinge gerne auf den Punkt und diese Übung folgt eigentlich ziemlich diesem Muster. Deshalb hab ich sie auch ausgewählt.

Ja, also was wir da gemacht haben im Schreibkurs war ein ABC zu schreiben, also Buchstaben des Alphabets untereinander und dann haben wir so ein „Hier und Jetzt ABC“ gemacht. Also einfach Stichwörter oder auch kleine Sätzchen, was ist jetzt mit A. mit B. Das C. lass ich oft aus. Also ich, ach so, Courage passt immer, aber zur Not Courage, aber sonst halt auslassen C. C schreibt man dann komische Dinge oft, aber sonst funktioniert eigentlich alles. Man kann auch ein C H draus machen oder ein SCH schummeln. Also so, mal ein Hier und jetzt A. B. C. Und dann hab ich eingeladen, ein Papier im Querformat zu nehmen und in die Mitte einen Kreis zu machen. Und also grad so, dass sich vielleicht ein 2 Worte in dem Kreis ausgehen und dann eine

senkrechte Linie, die nicht, wo der Kreis halt einfach leer bleibt, so die dann durchbrochen ist und eine waagerechte.

Dadurch entstehen sozusagen vier Felder am Papier und in der Mitte ein Kreis. Und dann hab ich eben gesagt, so diese vier Räume sind jetzt Räume in einem Museum, das ist nämlich jetzt die Hier-und-Jetzt-Ausstellung, oder wir haben es dann genannt, das Museum DER Zeit, also so mit dieser Doppeldeutigkeit der Zeit oder der Zeit, das Derzeit-Museum. Und dann habe ich eben gesagt, nehmt euch euer Alphabet und schaut mal, teilt all diesen Worten, die da stehen, Räume zu und fangt mal mit irgendeinem an und schaut mal, welche anderen Wörter aus eurem Alphabet passen da dazu. Und dann ein zweiter Raum und ein dritter und ein vierter. Mehr als vier Räume gibt es nicht. Vielleicht gehören manche Wörter gar nicht dazu, aber die meisten gruppieren sich dann und es ist da schon sehr überraschend, dass diese Gruppierung, wenn man sie intuitiv macht, ganz anders ist, als man jetzt logisch vielleicht denken würde.

Und dann habe ich vier Räume. Dann habe ich als nächsten Schritt gesagt, so in Museen ist ja ganz oft so, dass an der Wand von einem Ausstellungsraum ein Motto steht. oder ein kleines Zitat oder irgendeine eine Ermutigung. Und dann habe ich eben eingeladen, zu jedem dieser Räume eine kleine Ermutigung oder ein kleines so Pseudo-Zitat zu schreiben, das so an der Wand, in Klebeschrift an der Wand stehen könnte. Und dann haben wir zuletzt noch für die Mitte eben der ganzen Ausstellung einen Titel gegeben.

Michaela Muschitz

Wow.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ist ein sehr kreativer, poetischer Ansatz. Und erstaunlich war einfach die Wirkung, die das hatte. Wo ich selber eben, ich mache meine Übungen natürlich immer vorher selber und dann im Kurs gemerkt habe, ja, es ist so schön, dieses diese Klärung, dieses Sortiertsein. Klarheit zu haben, was gehört zusammen in einen Raum, was aber auch nicht. Und in welchen Raum möchte ich denn heute jetzt im nächsten Schritt gehen? Welchen Raum möchte ich mich zuwenden? Und gibt es ein Wort, das all diese Räume verbindet? Oder gibt es einen Raum, der so dominant ist? Ja, der ist einfach gerade hell beleuchtet und die anderen sind halt auch so ein bisschen Retrospektive oder so.

Also das ist eine, ich vergleiche es gern mit, wenn ich eine Gitarre hab, bevor ich spiel, stimme ich sie. und wenn ich die Saiten aufgezogen hab, muss ich überhaupt alles neu stimmen und solche Übungen können uns einfach einstimmen auf eine bestimmte Tonart und in der kann ich dann weitergehen. Und eben allein dieser Prozess zu merken, wie sich diese Räume formieren und dann diesen Räumen jeweils eine Botschaft mitzugeben und diese Klarheit dann vor Augen zu haben, das beruhigt, das sortiert, das klärt, das fokussiert, das gibt neue Intentionen. Und das würdigt auch alles, was da ist, ohne es allzu schwer oder ernst zu nehmen. Also das in dieser Art arbeite ich halt und da fallen mir ständig neue Übungen ein.

Und jetzt gebe ich noch den absoluten Klassiker, also für mich, wenn die Julia Cameron Morgenseiten haben wir heute schon geredet. Es gibt viele Autorinnen, die so mit einer bestimmten Übung in die Geschichte eingegangen sind. Und wenn es vielleicht momentan eine

Übung gäbe, mit der ich in die Geschichte eingehen möchte, ist eine ganz einfache Übung und die heißt eigentlich nur: Ich bin da und du?

Und diese Technik habe ich mal entwickelt. Ich habe relativ oft diesen Zustand, dass ich sehr viel gleichzeitig in meinem Kopf habe. Und da habe ich mich mal hingesezt und habe einfach geschrieben: Ich bin da und du? Fragezeichen. Und habe mal gewartet, welcher meiner inneren Anteile sich als erstes zu Wort meldet. Und das Erste, was kam, war mal einfach so ein Jammerlappen. Der hat einfach mal gejamert. Und dann habe ich ein bisschen geschrieben, so bis der satt war.

Ich stelle mir dann auch so Boccia-Kugeln vor, die werfe ich dann mit dem Schreiben los und lass sie mal ausrollen und irgendwann bleiben sie dann liegen und dann mache ich den nächsten Wurf. Und der nächste Wurf heißt wieder: 'Ich bin da und du?' Und dann ist erstaunlich, welche Stimme kommt dann als nächstes und als nächstes und als nächstes. Und das habe ich, also wenn man das so fünf, sechs Mal hintereinander macht, ist meistens schon so, dass sich dazwischen eine freche Stimme meldet oder eine kraftvolle oder eine, die echt weiß, was jetzt dran ist.

Oder auch eine ganz witzig kreative, doofe, also das muss auch nicht immer dann die Antwort muss ich immer sagen: 'Hallo, ich bin deine Wut.' Sondern dann manchmal kommt dann als nächstes bei dem 'Ich und du' der Wunsch, jetzt einfach mal ein doofes Gedicht zu schreiben oder einen Songrefrain und das schreibt man dann halt einfach hin. Und dann kann auch wieder die Stimme der Selbstzweifel kommen. Und dann kann die Stimme kommen, die sagt: "Hey, lass uns doch mal folgende Schreibübung machen." Ist ja egal." Ja. Aber das ist so eine schöne Art mit sich in Dialog zu treten, ohne sich in einem Dialog zu verstricken.

Michaela Muschitz

Eine sehr, sehr schöne Übung. Also ich werde beide sehr gerne ausprobieren, weil ich natürlich gespannt bin, was da bei mir dann herauskommt und was, was, ja - Also vielen, vielen Dank für diese zwei wunderschönen Schreibübungen, die du uns da mitbringst.

Barbara Pacht-Eberhardt

Sehr gerne.

Michaela Muschitz

Und die zweite, die stell sie jetzt einfach gleich, so wie wir, wie sie bei den anderen auch gestellt haben. Gibt es Lieblingsbücher? Also, es muss nicht eines sein, das wo du sagst, das hat mich geprägt, begleitet, sehr inspiriert.

Barbara Pacht-Eberhardt

Also, ich, ich gestehe, dass die Lieblingsbücher, die mir am wichtigsten sind im Leben, sind die, die ich selber geschrieben habe. [Sehr gut.] Jetzt nicht, weil sie inhaltlich, also schon auch, natürlich mag ich sie inhaltlich auch, aber vor allem auch dieser Prozess des Schreibens.

Also, ich find die schönsten Bücher, die man immer im Regal stehen haben kann, sind die, die man selber geschrieben hat oder gemacht hat. Also, es gibt auch Bücher, die mach ich, ja, wenn

ich so irgendwelche tollen Texte im Internet finde, und dann kopiere ich sie mir zusammen in einer Word-Datei und drucke sie einmal aus, nur im Privatdruck. Da habe ich keine Urheberrechtsprobleme, aber sie stehen als Buch im Regal. Das ist einfach unglaublich schön. Also das sind so Bücher, die ich liebe.

Ein Buch, das ich heiß liebe, das wirklich meine Bibel ist. Die hat jetzt nur indirekt mit dem Schreiben zu tun, aber ich habe schon von der Michi Obertscheider erzählt, bei der ich viele Jahre Improtheater geschrieben habe. Und es gibt vom Keith Johnston, heißt der Johnston, gibt es das Buch 'Improvisation und Theater' und da beschreibt er ganz viele Übungen, die er gemacht hat mit seiner Theatergruppe, um innerlich frei zu werden, um auszusteigen aus diesen Reflexen der Banalität und der Sicherheit, die wir normalerweise so in uns haben und die wir natürlich auch beim Schreiben haben.

Und viele meiner Schreibübungen entwickle ich auch im Geist des Improtheaters, also dieses spielerischen Zugangs. Deshalb ist das ein Buch, in dem ich immer wieder blätter und das seit 30 Jahren in meinem Bücherschrank sehr gebraucht, immer vorne steht, immer griffbereit.

Ja, und ansonsten da, das, also das, die gesammelten Gedichte von Hilde Domin sind einfach für mich auch noch ein, glaub ich, ein unglaublicher Schatz, weil sie für mich die, die größte Schwester im Geist ist, was Schreiben angeht.

Michaela Muschitz

Die Claudia ist ja auch dem Improtheater sehr zugetan und du wolltest, glaube ich, auch gerade noch was sagen, liebe Claudia.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, ich, also ich finde auch die, die zusammen, das Zusammendenken von Improtheater-Übungen oder auch so Prinzipien mit dem Schreiben ist sehr, sehr bereichernd und eben, wie du sagst, auch auch befreiend. Weil es ja auch da darauf ankommt, ja, ich muss mich mit dem auseinandersetzen, was was jetzt gerade passiert und ich weiß nie, was mein Gegenüber macht beispielsweise und es soll ja trotzdem eine schöne Szene werden. Das finde ich so einen der schönen Kerngedanken, dass man sagt, O. K., wie kann ich denn aus dem, was jetzt gerade da ist, eine schöne Szene machen oder eine, die ich ertragen kann oder aus der ich was mitnehmen kann.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, und auch diese Mischung aus, Scheiß dir nix, aber nimm es ernst. Ganz achtsam und ernsthaft und will das Beste. Aber sei lieb zu dir und zu deinen Partnern, wenn es nur das Zweitbeste wird. Diese Kombi ist einfach so eine schöne Haltung, finde ich, fürs Leben, fürs Schreiben.

Claudia Scheidemann

Ja, genau.

Michaela Muschitz

Ach, liebe, liebe Barbara, ich glaub, ich hab das Gefühl, wir könnten jetzt noch drei Stunden weiter sprechen.

Barbara Pacht-Eberhardt

Ja, die Barbara muss jetzt dann eh gleich weiter sprechen im ORF. Ich bin jetzt dann gleich im Studio eingeladen. Jetzt bin ich schon schön warm gedacht.

Michaela Muschitz

Ich dank dir recht herzlich für dein, dass du dir die Zeit genommen hast, jetzt in dieser, in dieser doch sehr intensiven Phase deines Lebens, dass du zu uns in den Podcast gekommen bist. Wir fühlen uns sehr geehrt und wir wünschen dir weiterhin alles, alles Gute für den Film, aber natürlich auch für deine tollen Workshops. Und ich freu mich darauf, wenn wir uns wiedersehen. Mach es gut.

Barbara Pacht-Eberhardt

Dankeschön. Ich freue mich auch. Und an alle, die das hören, all die Folgen, die da jetzt gerade drumherum entstehen mit anderen Autorinnen. Ich habe schon reingeschaut in eure Podcasts. Bitte hört sie euch an, das sind so tolle Menschen. Und ich bedanke mich, dass ich Teil dieser tollen Menschen sein darf, die mit euch sprechen dürfen.

Michaela Muschitz

Vielen Dank. Danke dir recht herzlich.