

Der Podcast über Schreiben als Werkzeug für Klarheit & Mut

„Wellbeing is a skill that can be learned“ Staffel 3 – Episode 3 – Gast: Deborah Ross

Transkript

Claudia Scheidemann

Willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts „Ink and Courage“ oder auf Deutsch „Tinte und Courage“. Und wir sind wirklich glücklich, wirklich stolz, und ich bin auch ein bisschen nervös, heute Deborah Ross als unseren Gast zu haben.

Sie ist eine der prägenden Stimmen im Journaling und eine der Pionierinnen, die grundlegende Journaling-Methoden entwickelt haben, die wir in fast jedem Kurs verwenden. Sie ist zertifizierte Journaltherapeutin und hat sich aus der psychotherapeutischen Privatpraxis zurückgezogen, um sich stärker dem Unterrichten von Journaling im Gesundheitsbereich, in der Meditation und auch in Community-Kontexten zu widmen. Sie ist Core Faculty Member und Supervisor am Therapeutic Writing Institute.

Und etwas, das ich sehr mag an der Art, wie du das ausdrückst: Du interessierst dich dafür, wie die Erfahrung des Gehirns von Wellbeing genutzt werden kann, um Schreiben und andere Praktiken im Dienst von Flourishing und unserem kollektiven Wellbeing zu leiten. Darüber werden wir ganz sicher sprechen.

Und natürlich bist du zusammen mit Kathleen Adams die Autorin von *Your Brain on Ink*. Und das macht dich für mich wirklich zu der Person, die zwei meiner Hauptinteressen verbindet: Neurowissenschaft und Journaling. Das wird also ganz offensichtlich der Schwerpunkt unseres Gesprächs heute sein. Und ja, wir beginnen wie mit all unseren Gästen mit der Frage: Was bedeutet persönliches Schreiben oder Journaling für dich persönlich – write now?

Deborah Ross

Write now. Es ist für mich eine Möglichkeit, bei mir selbst einzuchecken, Klarheit darüber zu bekommen, wo ich in meinem Leben stehe, wo ich in diesem Moment bin. Es ist ein Weg, mein Nervensystem zu beruhigen – du weißt ja, wenn man in den USA lebt, besonders im Großraum Washington, D.C., steht mein Nervensystem ständig in Flammen. Es ist also eine Möglichkeit, mein Nervensystem so weit zu beruhigen, dass ich im Verlauf meines Tages wirksamer sein kann. Es hilft mir auch, eine Intention dafür zu setzen, was ich tun möchte, wie ich in der Welt auftauchen möchte und wie ich mir vorstelle, dass das, was ich tue, möglicherweise anderen nützen kann. Also, manchmal dient Schreiben dazu, mir zu helfen, Dinge zu verdauen, die übrig geblieben sind. Manchmal hilft es mir, sozusagen die nächste Mahlzeit zu planen und vorwegzunehmen. Und mit wem möchte ich diese teilen?

Claudia Scheidemann

Oh, das ist auch ein interessanter Aspekt. Also liest du deine Texte wieder, oder geht es eher darum, was du in deinem Schreiben gefunden hast und dann darüber zu sprechen? Also, die richtigen Worte zu finden – oder überhaupt Worte – in deinem Schreiben, bevor du über etwas sprichst?

Deborah Ross

Was ich mache, ist: Ich schreibe, und so ziemlich die einzige Regel – wenn man es überhaupt so nennen will, ich möchte es eigentlich gar nicht so nennen – ist, dass ich immer ein Reflection Write mache. Ich lasse also immer diesen Raum, gehe zurück, lese, was ich geschrieben habe, und reflektiere darüber. Ich nehme mich damit aus dem emotionalen System heraus, in dem ich vielleicht beim Schreiben gerade war.

Und ich lese es durch einen Raum des Zeugnisses und Beobachtens. Und das ist dann eher der Blick aus 10.000 Metern Höhe, statt unten am Boden mitten im Gestrüpp zu stehen. Und das hilft mir dann, etwas Klarheit darüber zu bekommen, wie ich das weiterführen möchte. Denn wenn ich ganz darin stecke, weißt du, und ich könnte es ja sein, Dann kann ich jetzt Klarheit bekommen und hoffentlich auch etwas Weisheit darüber, was auf der Seite gelandet ist. Also.

Claudia Scheidemann

Ja, ich mag, dass du es so ausdrückst, dass Journaling nicht verhindert, dass man ist, sondern dass es hilft, das zu verdauen, wenn es passiert. Denn manchmal wird Journaling so dargestellt wie ein Allheilmittel und man würde sich dann immer gelassen und großartig fühlen. Und ich glaube nicht, dass das überhaupt möglich ist.

Deborah Ross

Ich weiß nicht, wer diesen Mythos in die Welt gesetzt hat, aber von da, wo ich sitze, ist das ein Mythos.

Claudia Scheidemann

Ja. Ja, und eigentlich ist genau das, was du gerade gesagt hast, der wichtige Teil des Schreibens: dass man über ein Reflection Write bei sich selbst eincheckt. Gibt es andere Elemente, bei denen du sagen würdest, das sind Bestandteile eines Journaleintrags, die du empfehlen würdest? Oder ist es Schreiben und Reflection Write?

Deborah Ross

Ich bin nicht sicher, ob ich die Frage ganz genau verstehe.

Claudia Scheidemann

Oh, sorry. Also: Gibt es wichtige Elemente eines Journaleintrags außer dem Reflection Write?

Deborah Ross

Oh ja, datiere die Seite.

Claudia Scheidemann

Das ist einfach.

Deborah Ross

Ja, das ist es. Denn ich habe Meditationserfahrung, und wenn ich von Hand schreibe, dann nehme ich vor dem Schreiben normalerweise drei tiefe Atemzüge, wobei mein Ausatmen länger ist als mein Einatmen. Ich möchte das Gefühl haben, dass ich ankomme. Ich möchte das Gefühl haben, dass ich auf der Seite auftauche. Und deshalb halte ich vielleicht kurz inne und spüre, wie sich der Stift in meiner Hand anfühlt. Ich möchte mich mit meinem Körper verbinden.

Denn es gibt eine Zeile aus einer Kurzgeschichte von James Joyce aus den *Dubliners*, und ich paraphasiere sie ein bisschen, aber sie lautet: Mr. Duffy lebte in einiger Entfernung von seinem Körper. So bin ich aufgewachsen, also. Wenn ich Hinweise und Spuren darauf bekommen will, was gerade passiert, dann kann mein Verstand in der Zukunft sein, mein Verstand kann in der Vergangenheit sein, aber mein Körper ist in Echtzeit. Also möchte ich meinen Körper mit auf die Seite bringen. Und das kann ich über meinen Atem tun. Ich kann es tun, indem ich wahrnehme, wie sich der Stift in meiner Hand anfühlt. Umklammere ich ihn heute Morgen oder in der Phase, in der ich schreibe? Oder ist mein Griff nicht so verkrampft?

Also mache ich immer ein kleines bisschen davon, bevor ich den Stift überhaupt aufnehme. Ich meine, manchmal habe ich auch meine Momente, in denen ich einfach mmm bin, und ich greife nach diesem Stift und ich ... normalerweise durchbohre ich die Seite nicht, aber fast. Aber dann wird mein Reflection Write das aufgreifen: Honey, schau mal, was du da gerade gemacht hast. Und zwar mit aller Freundlichkeit. Also ja – aber datiere die Seite, das ist alles.

Claudia Scheidemann

Weißt du, was ich immer interessant finde? Zu schauen, wie meine Schrift aussieht. Also manchmal muss ich gar nicht anschauen, was ich geschrieben habe, sondern nur, wie ich geschrieben habe. Ob es leicht war und über die Seite geglitten ist oder eher härter, sozusagen. Und das sagt auch schon so viel. Es geht also nicht nur um ... und das mag ich daran: Es ist eher eine Praxis, sodass man einen Anfang markiert und ein Ende mit einem Reflection Write. Und ich glaube ganz allgemein, es ist eine gute Idee, Dinge so zu tun, dass sie einen Anfang und ein Ende markieren, und dass nicht einfach alles ineinanderfließt.

Deborah Ross

Ich glaube nicht, dass es dazu irgendeine ... also, soweit ich weiß, gibt es in der Schreibwelt keine Studie dazu. Aber als ich mehr über unsere DNA-Chromosomen gelernt habe – an deren Enden die Telomere sitzen, die mit zunehmendem Alter etwas fragiler werden, und es gibt ja allerlei Dinge, die wir tun können, um sie gesünder und robuster zu halten – da denke ich an

diese Telomere als Buchstützen eines Chromosoms. Also denke ich einfach darüber nach: Wie setze ich Buchstützen an die Dinge, die ich tue? Ich habe keine Ahnung, ob das irgendeinen Nutzen für meine Chromosomen hat. Ich glaube aber auch nicht, dass ich damit Schaden anrichte. So betrachte ich es.

Claudia Scheidemann

Ja. Ja, das ist eine schöne Metapher. Und ich denke, ich habe kürzlich über jemanden gelesen, der tatsächlich mit seinen Zellen spricht und voller Dankbarkeit ist, und das hilft ihr, sich lebendig zu fühlen und sich einfach besser zu fühlen. Und ich denke: Was immer funktioniert.

Deborah Ross

Genau, genau.

Claudia Scheidemann

So eine Art Trial and Error wahrscheinlich.

Deborah Ross

Das „was immer für mich funktioniert“ ist etwas, das ich von einigen Menschen gehört habe – ich glaube auch von Jamie Pennebaker, der ja die ganze Forschung dazu begonnen hat. Und es ist etwas, das ich in all meinen Kursen und Gruppen und überall sage: Bitte behandle dich selbst als ein Experiment mit $n=1$. Nur du weißt, was als Folge deines Schreibens in dir geschieht.

Und egal, was ich sage und was ich empfehle oder was sonst jemand sagt oder was es da draußen an Journaling-Systemen gibt: Bitte wahre deine eigene Integrität in diesem Prozess und behandle dich selbst als ein Experiment mit $n=1$. Nutze das Reflection Write, um das zu verfolgen. Dein Reflection Write könnte sagen: Oh, das war heute Morgen nichts für mich. Und ich möchte das festhalten, weil ich unter anderen Umständen vielleicht noch einmal darauf zurückkommen möchte.

Claudia Scheidemann

Ja, ich meine, das ist auch eine meiner Erfahrungen: Wenn ich – ich mache normalerweise auch das Reflection Write –, dann taucht das Wesentliche manchmal gar nicht im eigentlichen Schreiben auf, sondern erst im Reflection Write. Und dann habe ich verstanden, worum es eigentlich ging. Also das ist ...

Michaela Muschitz

Und manchmal dauert das Reflection Write sogar länger und ist länger als das eigentliche Schreiben.

Deborah Ross

Da wollte ich gar nicht hin, aber genau, genau. Und ich denke, wenn man auf eine Zeitspanne reflektieren möchte – die letzten sechs Monate, ein Jahr, was auch immer –, dann glaube ich auch, dass es sehr hilfreich ist, zurückzugehen und diese Reflection Writes zu lesen. Und dann kann man entscheiden: Will ich den eigentlichen Eintrag dieses Tages wirklich lesen? Aber ich denke, man bekommt diese Perspektive, diesen eher panoramischen Blick, wenn man diese Reflection Writes liest. Und ich denke, es ist ... ich wollte gerade „alert“ sagen, aber ich meine das nicht im Sinn von schroff oder aufrüttelnd. Eher: Ich bemerke, dass ich an diesen Tagen längere Reflection Writes habe. Oder so. Es ist eine Reflexion über die Reflexion. Und auch das kann einem sehr wertvolle Informationen geben.

Claudia Scheidemann

Aber was mich natürlich interessiert, ist: Wie kam deine Verbindung zwischen Neurowissenschaft und Journaling zustande? Wie ist das passiert?

Deborah Ross

Es gibt einen Meditationlehrer in den USA, aber ich nehme an, er ist weltweit bekannt. Er heißt Jack Kornfield. Und er und ein Psychiater namens Dan Siegel, Dr. Dan Siegel – und Jack ist eigentlich klinischer Psychologe – Jack und Dan trafen sich und begannen Gespräche über Neurowissenschaft und Meditation und das Gehirn und was da geschieht. Und sie kamen 2008 in den Großraum Washington, D.C., um dort ein Wochenendtraining für Therapeut:innen zu geben. Und ich bin hingegangen.

Und das war einer dieser Momente, die alles verändern. Und Dan war gerade dabei, etwas zu schaffen, das im Wesentlichen ein ganz neues Feld ist, bekannt als interpersonelle Neurobiologie. Und ein paar Jahre später bot er ein ... er begann Trainings anzubieten, aber dafür hätte man jeden Monat nach Los Angeles fliegen müssen. Ich bin ganz sicher nicht jeden Monat von D.C. nach L.A. gependelt, das ist nicht passiert. Irgendwann, ein paar Jahre später, entschied er sich dann aber, eine Online-Version zu entwickeln, und das war ein Pilotprojekt. Es lief tatsächlich drei Jahre lang, und ich habe mich eingeschrieben und alle drei Jahre abgeschlossen. Das war der eigentliche Game Changer für mich, was die Neurowissenschaft betrifft.

Und es ergab sich, dass Kay [Kathleen Adams] gerade durch die Stadt kam, um ein eintägiges Training für Therapeut:innen zum Thema journal writing anzubieten. Denn als ich im Graduiertenstudium war, wurde uns oft gesagt: Lass deine Klient:innen darüber journalen. Und ich hatte Klient:innen, denen ich das vorgeschlagen habe, und sie kamen manchmal zurück und sagten: Nein, nein, nein, das funktioniert für mich nicht. Und es war sehr, sehr gemischt. Es gab keine wirkliche Anleitung, nur: Schreib darüber. Dann wirst du dich besser fühlen. Du wirst es herauslassen. Nicht immer, eigentlich selten. Also kam Kay durch die Stadt, machte ein eintägiges Training für Therapeut:innen über die Journal Ladder und so eine Art Konzeptualisierung von Schreiben und Struktur, Tempo, Containment, all solche Dinge. Also habe ich dieses eintägige Training gemacht. Und ich glaube ... eigentlich habe ich es zweimal gemacht. Kleines Geheimnis hier. Und ich weiß wirklich nicht, was mich da geritten hat. Und ich verwende „geritten“ hier ganz bewusst. Aber ich entschied mich, mich in das Journal-Therapy-Trainingsprogramm des Therapeutic Writing Institute einzuschreiben. Und das lief parallel zu Dan.

Claudia Scheidemann

Okay.

Deborah Ross

Also hatte ich all das gleichzeitig am Laufen. Ehrlich gesagt: Warum ich beschlossen habe, das zu tun? Ich meine, ich hatte eine Vollzeitpraxis. Ich hatte all diese Dinge laufen. Ich hatte, ja. Aber ja, genau daher kam es, weil es diese Überlappung gab. Und plötzlich machte alles klick und blubberte und gärte. Und es war ein Durcheinander auf der Seite. Es war ein Durcheinander auf dem Bildschirm. Also ja, so ist es passiert.

Claudia Scheidemann

Ja, wir sind sehr dankbar, dass es diese zeitliche Überlappung gab. Dass sich diese beiden Ideenwelten in deinem Gehirn berühren konnten und sich daraus wirklich dieses Konzept entwickelt hat: writing with the brain in mind. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob wir das ins Deutsche übersetzen können, weil die Wörter etwas anderes bedeuten. Also: Was bedeutet das für dich? Wie würdest du es definieren? Was sind die Hauptpunkte an diesem Schreiben mit dem Gehirn im Blick und auch an der Verbindung mit dieser Wellbeing-Erfahrung des Gehirns?

Deborah Ross

Für mich bedeutet writing with the brain in mind, dass man sozusagen sein Benutzerhandbuch bekommen hat. Und es ist eben so eine kurze Einführung, weil ich keine Neurowissenschaftlerin bin. Ich adaptiere und übersetze das, so wie ich es verstehe. Wenn du weißt, wie dein Gehirn funktioniert, ist es wahrscheinlicher, dass du die Ergebnisse bekommst, die du dir wünschst. Wenn du zum Beispiel an Neuroplastizität denkst: Bis in die späten 1980er Jahre ungefähr glaubten wir, du wirst mit einer festen Anzahl von Neuronen geboren. Das Einzige, was passiert, ist, dass sie sterben. Das war's. Das ist die einzige Veränderung, die passieren wird.

Und dann entdeckten wir plötzlich, dass sich dein Gehirn ständig als Reaktion auf Erfahrung verändert. Ich finde das eine sehr nützliche Information. Denn Menschen gehen manchmal davon aus, dass Neuroplastizität ein positives Konzept sei. Das ist sie nicht. Sie ist ein neutrales Konzept. Dein Gehirn verändert sich als Reaktion auf Erfahrung. Punkt. Welche Erfahrungen sind das? Wenn du viel Zeit mit Grübeln verbringst oder unabsichtlich viel Zeit mit Grübeln verbringst, dann verändert sich dein Gehirn – und zwar in Reaktion auf all dieses Grübeln. Wenn du deinen Fokus auf andere Dinge richtest, die vielleicht positiver oder bekräftigender sind, die dir helfen, durch etwas hindurchzugehen, statt darin stecken zu bleiben – wenn du verstehst, wie und warum du vielleicht stecken bleibst, dann hast du die Schlüssel, um Prozesse aufzuschließen, die dir helfen können, wieder in Bewegung zu kommen und dich dann in eine Richtung zu bewegen, die du dir wünschst.

Ich denke also: Wenn man dieses ganz grundlegende Intro, dieses Benutzerhandbuch dafür hat, was hier oben geschieht – und dabei anerkennt, dass ein Großteil dieser Forschung noch in den Kinderschuhen steckt, also dass alles, was ich heute sage, morgen schon Ergänzungen oder neue Erkenntnisse haben kann –, dann ist das etwas sehr Wichtiges, das du nutzen kannst, um

dein Schreiben zu leiten. Zum Beispiel machen so viele Leute Dankbarkeitstagebücher. Dankbar für dies und das und jenes, richtig? Und was wir gelernt haben – und ihr beide habt mich das wahrscheinlich schon sagen hören –, ist, dass das Gehirn die Abwesenheit eines Negativen als Negatives registriert. Menschen führen also fleißig, pflichtbewusst ihre Dankbarkeitstagebücher. Ich bin dankbar, dass ich heute kein wütendes Gespräch mit meinem Teenager hatte. Ich bin dankbar, dass ich heute nicht belastet war. Sie schreiben all diese Dinge auf. Und wenn du weißt, dass dein Gehirn das nicht als positiv registriert, dann hängt es sich an diese negativen Wörter und wirft die Qualifizierungen weg.

Vielleicht bist du also ein kleines bisschen besser dran, aber bei Weitem nicht so sehr, wie du dir vorstellst. Deshalb: embodied sense, check in. Wenn du sagst: Ich bin dankbar, dass ich kein wütendes Gespräch mit meinem Teenager oder meinem Chef oder meinem Partner hatte – was passiert dann in deinem Körper? Wenn du sagst: Ich bin dankbar, dass ich ein Gespräch mit meinem Teenager hatte, das von Leichtigkeit oder Flow geprägt war – dann checkst du bei deinem Körper ein und bemerkst den Unterschied sofort. Wenn du das also weißt, dann kannst du dein Schreiben mit – und ich glaube, das ist das Wort – deutlich mehr Agency nutzen. Du gibst Stift und Seite, ja, du nährst dich dem Ganzen mit deutlich mehr Agency, mit mehr Werkzeugen, und sie werden wirksamer sein.

Claudia Scheidemann

Ja, für mich ist das wirklich ein Schlüsselfaktor dabei, Journaling wirksamer zu machen, wie du gesagt hast, und mehr Agency für mich zu schaffen und sogar eine größere Freiheit darin, wie ich handeln kann, weil ich mehr Möglichkeiten habe. Und ich denke, Dankbarkeitstagebücher oder gratitude journals sind ein großartiges Beispiel dafür, wie Missverständnisse in diesem Feld entstehen können, weil es etwas ist, das leicht verschrieben wird und nicht für alle Menschen funktioniert. Darüber haben wir auch schon in anderen Episoden gesprochen. Aber ich denke, es ist wichtig, zusammen mit dem, was du vorhin gesagt hast, darauf hinzuweisen: Finde deinen eigenen Weg – und beziehe auch das Benutzerhandbuch für dein Gehirn mit ein.

Und eines der Konzepte, das ich extrem nützlich fand und über das ich in fast jedem Workshop spreche, ist diese Idee: Das Gehirn ist Klett für das Schlechte und Teflon für das Gute. Right. Und das ist etwas, das als Bild hängen bleibt und die Leute verstehen, was damit gemeint ist, weil es eine Erfahrung ist, zu der wir, glaube ich, alle einen Bezug haben.

Deborah Ross

Ja, und das spricht zwei Dinge an. Das eine ist dieses neurowissenschaftliche Prinzip. Und wegen dieser Velcro-Teflon-Metapher gilt: Wenn du Dankbarkeitstagebücher schreibst, schreibst du ja vermutlich über positive Dinge. Und auch darüber haben wir inzwischen mehr gelernt. Wir haben auch gelernt, dass ein gut formulierter Eintrag pro Woche besser ist als diese tägliche Aufzählung. Ich meine, jeden Tag könnte ich sagen, ich bin dankbar, dass meine Enkelkinder ... ja, natürlich. Und nach einer Weile spult man das einfach nur noch ab, wie wir in den Staaten sagen. Wegen dieses Velcro-Teflon-Dings will dein Gehirn wissen: Okay, schön, du hast diese Dankbarkeit – warum sollte ich das abspeichern? Ich gebe dir mentalen Raum für all deine Überlebensfähigkeiten. Warum brauchst du mentalen Raum für etwas Positives?

Du musst eine Zeile der Bedeutung hinzufügen. Du musst dem Gehirn sagen, warum du möchtest, dass es das speichert. Warum ist genau diese Dankbarkeit für dich bedeutsam? Wir drei könnten alle dasselbe benennen, und jede von uns hätte einen anderen Grund dafür, warum es bedeutsam ist. Bedeutung ist also wirklich wichtig. Und das andere ist: Wir haben viel über Metaphern gelernt. Es gab tatsächlich vor ungefähr zehn Jahren oder so einen Artikel über *your brain on metaphors*. Dein Gehirn liebt Effizienz, und Metaphern sind effizient. Du hast es selbst gesagt: Velcro und Teflon – die meisten Menschen wissen, was das ist. Und du bekommst dieses Bild und dieses verkörperte Gefühl und kannst diese Klebrigkeit des Klettverschlusses spüren, wie er sich an etwas festhakt. Und dieses glatte Durchgleiten, bei dem die positiven Dinge einfach so hindurchrutschen.

Und das ist ein weiterer wichtiger Punkt, den man wissen sollte. Und es ist völlig in Ordnung, über schwierige, dramatische, traumatische, belastende Dinge zu schreiben, die ... wie wir manchmal sagen ... churn and burn verursachen. Völlig in Ordnung. Und dann stellt sich die Frage: Was willst du damit tun? Wie möchtest du dich dazu auf der Seite in Beziehung setzen? Was gibt dir Agency? Sharon Salzberg, eine andere zumindest in den Staaten sehr bekannte Meditationlehrerin, sagt: Du meditierst nicht, um besser im Meditieren zu werden. Du meditierst, um besser im Leben zu werden. Und so sehe ich Journaling auch. Ich meine, dieses Nabelschau oder pen gazing – im Dienst wovon?

Claudia Scheidemann

Und ich denke, das ist wirklich ein wichtiger Punkt, den man ergänzen muss: Warum schreibe ich? Was ist meine Intention? Nicht unbedingt jedes Mal, wenn ich den Stift aufs Papier setze, aber ganz grundsätzlich: Was möchte ich mit persönlichem Schreiben erreichen? Was ist nicht mein Ziel, aber meine allgemeine Richtung? Wofür möchte ich dieses Werkzeug nutzen? Und es ist nicht, wie du gesagt hast: okay, Notizbuch um Notizbuch zu füllen.

Michaela Muschitz

Ich erinnere mich, dass du in einem deiner Workshops gesagt hast: Neuroplasticity and journaling brings you back in the driver's seat. Und ich liebe dieses Zitat, weil ich so oft daran denke. In den meisten unserer Leben werden wir von so vielen verschiedenen Dingen hin- und hergeschoben, dass wir das Gefühl haben: Das ist gar nicht mein Leben. Ich werde in so viele Richtungen gezogen. Und zum Journal zurückzukehren ist für mich wie: Was ist gerade los? Was brauche ich gerade? Was fühle ich gerade? Das bringt mir mein Leben zurück, sodass ich damit arbeiten kann, es gestalten kann, es managen kann, hoffentlich glücklich sein kann. Aber ohne das würde ich in so viele verschiedene Räume gezogen: von Menschen, von dem, was sie denken, dass ich tun sollte, von dem, was gut für mich wäre, all diese Dinge. Und ich liebe dieses Zitat von dir wirklich.

Deborah Ross

Oh, danke. Ich nutze das. Manchmal benutze ich auch das Bild eines Segelboots, das vom Wind hin und her geworfen wird.

Michaela Muschitz

Stimmt.

Deborah Ross

Und dann geht es darum, das Ruder zu greifen, zu greifen und segeln zu lernen, den Wind einzufangen. Und ich denke, aus der Segelboot-Perspektive ist auch wichtig zu wissen, wann man den Anker werfen sollte. Ja. Zu wissen, wann man an Ort und Stelle bleiben sollte. Und auch im Reflection Write hilft es mir, auf Sprache zu achten, besonders wenn man so hin und hergeworfen wird von Erwartungen, von Weltereignissen – es können persönliche Krisen sein, Arbeit, was auch immer es ist. Und dann ist da die Frage: Welche Verben benutze ich? Hier in den USA arbeiten wir immer an etwas. Wir arbeiten immer an etwas. Ich glaube, wir leben hier zumindest in dem Land der unablässigen Selbstoptimierung. Und ich weiß nicht einmal genau, wessen Agenda das ist und was ... also. Wenn ich mich also ständig in diesem Land der unablässigen Selbstoptimierung befinde und an Dingen arbeite – was würde passieren, wenn ich dieses Verb ändere in: Ich erforsche das. Ich spiele damit. Was passiert energetisch in meinem Körper, wenn ich dieses Verb ändere? Eine meiner Schreibschülerinnen sagte kürzlich zu mir: Ich glaube, ich werde damit schwimmen.

Claudia Scheidemann

Das ist schön.

Deborah Ross

Da stellte sie sich also vor, dass das Delfine seien, und sie mit diesen Delfinen auf der Seite schwimmt. Ich werde damit tanzen. Was passiert dann? Und das Reflection Write kann dir genau diese Information geben darüber, was bei demselben Thema aufgetaucht ist – demselben Thema –, wenn du das Verb geändert hast. Ja.

Claudia Scheidemann

Ich glaube, das ist für mich fast so etwas wie Wortmagie. Neulich hatte ich ein Gespräch, da ging es darum, neue Dinge auszuprobieren und neue Dinge zu lernen. Und es war einfach nur der Wechsel zu: Ich lerne das gerade. Und plötzlich war es keine furchtbare Aufgabe mehr auf meiner To-do-Liste, weil das bedeuten würde, ich muss es tun – und natürlich auf die richtige Weise, von Anfang an. Aber es hat mir erlaubt zu sagen: Ja, ich kann lernen, was ich tun muss. Oder mit etwas ein Experiment machen. Und ich meine, ich bin auch in gewisser Weise Wissenschaftlerin, ich bin ausgebildete Apothekerin. Für mich sind es Fakten. Und es war wirklich eine Überraschung, wie viel Kraft eine einzelne oder einfache Veränderung von Wörtern haben kann. Es ist erstaunlich. Und das auf der Seite zu erforschen, das ist jetzt wirklich etwas für mich.

Deborah Ross

Ja, ich meine: Was würde passieren, wenn ... wir dieses Gespräch beenden oder, weißt du, ich möchte keine Pause machen, aber was passiert, wenn wir nicht an unserer gemeinsamen Zeit arbeiten, sondern mit unserer gemeinsamen Zeit tanzen? Wie sähe das auf der Seite aus, statt:

Wir arbeiten an dem? Und ich benutze das Wort Arbeit auch. Ich liebe meine Arbeit, und es ist ein gutes Wort. Und ich denke, es gibt viele andere Dimensionen, die man erforschen kann. Und ich sehe es auch so: Wenn du an ein Kaleidoskop denkst, richtig? Und an die Steinchen oder Teile darin – jedes Mal, wenn du das Wort verschiebst, drehst du dieses Kaleidoskop. Es ist also dasselbe Material und doch ein anderes Muster.

Michaela Muschitz

Wunderschönes Bild.

Claudia Scheidemann

Ja.

Deborah Ross

Und du hast nach Wellbeing gefragt oder ... es gibt ja auch das ganze Konzept von Flourishing. Die neurowissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass Wellbeing eine Fähigkeit ist, die gelernt werden kann. Ich meine, das ist wirklich radikal. Es ist nicht so, dass du in die Welt geboren wirst und dann bist du entweder so oder so, was dein Wellbeing betrifft. Wir werden ganz sicher mit Fähigkeiten geboren. Wir werden mit der Fähigkeit zu Freundlichkeit geboren, ganz ähnlich wie mit Sprachfähigkeiten, und diese Dinge müssen genährt werden. Sie sind nicht einfach ... neurologisch kann man das sehr deutlich sehen. Aber Plastizität scheint bis ans Ende des Lebens zu bestehen. Es gibt also wirklich den ganzen Weg entlang Möglichkeiten, Dinge weiter in Richtungen zu verschieben, die man sich wünscht.

Aber wenn man diese Vorstellung ernst nimmt, dass Wellbeing eine Fähigkeit ist – eine Fähigkeit –, wie nutzt man dann Stift und Papier im Dienst davon? Und es gibt vier Säulen. Die Nomenklatur hat sich verändert. Die aktuelle Version, die vor ein paar Jahren festgelegt wurde, lautet: awareness, connection, insight und purpose. Wenn du das Wort resilience siehst, dann ist das die alte Nomenklatur, und Resilienz wird heute eher als ein Ergebnis dieser vier gesehen – awareness, insight, connection und purpose. Und man kann das Journal auch so betrachten: Der Bereich meines Lebens, den ich stärker erkunden möchte, ist Verbindung. Welche Art von Schreiben wird das unterstützen? Awareness ist natürlich immer wichtig. Aber purpose ist ein sehr interessantes Konzept, denn zumindest hier sprechen wir immer von purpose. Ich muss meinen purpose finden.

Claudia Scheidemann

Den einen und einzigen.

Deborah Ross

Den einen und einzigen. Und der ist irgendwo da draußen, und ich bin auf einer Art Mission, ihn dort draußen zu finden – ich weiß nicht, unter irgendeinem Baumstamm oder so. Und die Neurowissenschaft unterstützt die Vorstellung, dass wir multiple purposes haben und dass sich die Bedeutung unseres Lebens auch über diese purposes ausdrückt. Es sind also viele davon,

kleines p. Und wie nutze ich mein Journal, um diese purposes zu erkunden? Sie sind schon wirksam, nur knapp unter der Oberfläche.

Wenn ich also eine Frage dazu habe, warum ich ein bestimmtes Lebensmittel kaufe, und zwar aus einem freundlichen, mitfühlenden Warum heraus – nicht so, dass ich mich selbst verhöre. Mit dieser Energie wäre ich vorsichtig, richtig? Da rutsche ich leicht hinein.

Also: Warum? Warum? Warum? Was ist die Bedeutung hinter genau diesem Kauf? Oder was ist die Bedeutung hinter der Tatsache, dass wir drei heute hier zusammengekommen sind? Was ist da die Bedeutung? Und das sind wirklich wichtige Dinge, denn wir lernen, dass Langlebigkeit tatsächlich mit dem Ausdruck dieser purposes verbunden ist, besonders dann, wenn es auf absichtsvolle Weise geschieht – denn sie geschehen ohnehin.

Claudia Scheidemann

Und was du gerade sagst, diese Erkundungen – das ist für mich eine andere Art von Schreiben oder Journaling als nur: Ich muss alles rauslassen. Manchmal ist das hilfreich, aber ich merke für mich immer mehr – und das verschiebt sich auch ein wenig –, dass es viel hilfreicher ist, sich zu sagen: Ja, warum schreibe ich, und was mache ich gerade? Und das ist etwas anderes als nur: Ja, ich schreibe einfach auf, was gerade los ist. Ich meine, es hängt zusammen, es hängt zusammen, und ich glaube, ich brauche vielleicht beides. Aber besonders in Zeiten, in denen es sich herausfordernd anfühlt oder ... na ja, ich neige zum Grübeln, dann bringt Schreiben mit purpose etwas bessere Ergebnisse. Sagen wir es mal so.

Deborah Ross

Es spricht auch eine gewisse ... wenn man tiefer in die Welt des Journalings eintaucht, merkt man, dass es da viele Techniken gibt. Ira Progoff, Kathleen Adams – Mentorin für so viele von uns. Und wie stapelt man sie? Die meisten von uns kennen stream of consciousness, rage on the page. Fein, das ist großartig.

Aber da draußen gibt es noch so viel mehr. Es gibt so viele verschiedene Techniken, und dann kann man lernen, sie zu stapeln. Du kannst ein rage on the page machen und dann zu dir selbst sagen: Welche Qualität möchte ich mehr in mein Leben einladen als Begleiterin durch all dieses Wüten auf der Seite hindurch? Und vielleicht mache ich eine Charakterskizze von ihr – es muss keine weibliche Energie haben, manchmal ist es Tierenergie, manchmal einfach allgemeine Energie. Aber vielleicht ist das, was ich brauche, mehr Neugier in dieser Situation. Also mache ich eine Charakterskizze von Neugier. Wer ist sie? Und meine Neugier in den letzten paar Jahren, wenn ich über sie geschrieben habe – manches bleibt ziemlich stabil. Sie fährt Auto. Aber auf ihrem Nummernschild – in den USA kann man ja vanity plates haben, also sich sein eigenes Kennzeichen ausdenken – steht auf ihrem Kennzeichen: WHY? Sie geht gern in Restaurants mit Tasting-Menüs.

Claudia Scheidemann

Interessant.

Deborah Ross

Und sie ... obwohl sie Auto fährt, mag sie auch öffentliche Verkehrsmittel wirklich gern, weil sie gern Leute beobachtet. Also kannst du diese Qualität – vielleicht brauche ich mehr Vertrauen, vielleicht mehr Neugier, vielleicht täte mir mehr Freundlichkeit gut oder was auch immer – in eine Charakterskizze verwandeln. Jetzt kannst du eine absichtsvolle Beziehung zu dieser Qualität haben und mit dieser Qualität auf der Seite in Kontakt treten. Du kannst Dialoge führen. Du kannst sie fragen. Du kannst ihr einen Brief schreiben. Du kannst sie dir einen Brief schreiben lassen. Und das geht weit über das übliche hinaus: okay, los geht's. Und ich denke, auch das gibt dir wieder deutlich mehr Agency, bringt dich zurück auf den Fahrersitz. Es macht es möglich, dass du dieses Ruder greifst. Und wieder auch zu wissen, wann du den Stift hinlegst, den Anker werfen und für den Moment Schluss machen solltest.

Claudia Scheidemann

Ja, was du gerade gesagt hast, das finde ich auch wirklich hilfreich im Kontext dessen, was gerade in der Welt passiert. Ich meine, du hast die USA erwähnt, aber es fühlt sich an, als würde überall irgendwas Schlimmes passieren. Und ich denke, für viele von uns, mich eingeschlossen, werden große Emotionen aufgewühlt. Und ich merke, dass ich damit im Journaling ringe, wirklich ringe, weil die Themen so groß erscheinen. Vielleicht können diese Charakterskizzen helfen – oder hast du noch einen anderen Rat, vielleicht welche Technik helfen könnte, wenn diese starken, dringlichen Emotionen da sind und wie man mit ihnen auf der Seite durchgeht?

Deborah Ross

Also die Technik, die ich benutze, und ich benutze sie oft, ist der Cluster. Ich meine, manches wird hier auch mind map genannt, aber ich kenne es eher als Cluster: Du setzt etwas in einen Kreis in die Mitte der Seite, und in die Mitte dieses Kreises schreibst du etwas, das für dich gerade live ist. Und das kann man über alles machen, wirklich alles, aber als Reaktion auf den gegenwärtigen Zustand der Welt hier.

Also irgendein bestimmtes Thema – ich weiß nicht, reproductive rights, immigration oder was auch immer uns gerade churn and burn verursacht. Und dann lässt du alle Assoziationen in diesen kleinen Blasen herauskommen, richtig? Auf diese Weise bekommst du Informationen auf die Seite. Aber weil du innerhalb der Grenzen dieser Blasen bleibst, die du erzeugst, ja, läuft das nicht ... Dieses Material schwappt nicht über die ganze Seite. Ein Cluster kann sich über mehr als eine Seite erstrecken, aber es sind nicht so viele Worte. Du fällst nicht so sehr in Geschichte hinein.

Du kannst dann auch Beziehungen zwischen den Dingen sehen. Als ich daran dachte, und das ist dein Gehirn: neurons that fire together, wire together. Du siehst also, wie diese Schaltung das hervorbringt, was jenes hervorbringt. Und dann gibt es oft einen Moment, in dem du spürst: Okay, ich bin fertig – zumindest für jetzt. Es gibt ein verkörpertes Gefühl von: Okay, das ist abgeschlossen. Bei mir dauert das meistens weniger als zehn Minuten, ich verpflichte mich also nicht auf einen riesigen Zeitblock. Jetzt sehe ich Beziehungen zwischen den Dingen. Ich habe Informationen auf der Seite. Es können sehr gut auch Gefühle auf der Seite sein. Und ich kann

entscheiden, ob ich mich auf einen Bereich davon konzentrieren möchte. Alles andere ist sicher auf dem Parkplatz.

Claudia Scheidemann

Ja, das ist auch ein schönes Bild – einen Parkplatz zu haben, wo ich all dieses große Zeug für eine Weile abstellen oder parken kann. Ja.

Deborah Ross

Ja. Und dann mache ich das Reflection Write über den Cluster, das mir möglicherweise Informationen darüber gibt, wie ich weitergehen möchte. Vielleicht will ich es einfach erst einmal in Ruhe lassen. Vielleicht will ich mich auf genau diesen Bereich konzentrieren. Und ich glaube, eine der wichtigen Fragen im Reflection Write ist: Die Leute denken meistens nur daran: Okay, nachdem ich das jetzt gelesen habe, was bemerke ich, was ist mir bewusst? Aber ich frage mich auch: Worauf bin ich neugierig? Was fasziniert mich? Was hat mich berührt? Das sind die Fragen, die ich meinem Reflection Write stelle. Ich schaue nicht nur darauf, was auf der Seite aufgetaucht ist, sondern auch darauf, was nicht aufgetaucht ist, obwohl ich es erwartet hatte.

Claudia Scheidemann

Hm, ja. Das ist eine interessante Wendung.

Deborah Ross

Ja, und oft ist das ziemlich revelatoric.

Claudia Scheidemann

Ja, ich mag die Idee, eine Art begrenzten Raum oder eine Technik zu haben, die das eingrenzt, damit es nicht zu sehr überkocht und in, ich weiß nicht, zwei Stunden Schreiben darüber ausfert, wie schlimm die Welt ist, sondern dass es mehr darum geht, wie du gesagt hast, Informationen zu sammeln.

Deborah Ross

Ja, oh ja.

Claudia Scheidemann

Neue Ideen zu bekommen.

Deborah Ross

Ja, und was ... und ich schaue oft mit dem Blick auf mein Schreiben, dass ... Die Metapher, die in den letzten Jahren für mich wirklich wichtig geworden ist, ist „composting“. Es geht sehr stark

darum: Wie verwandle ich? Ich habe all dieses Zeug hier – sozusagen den Kaffeesatz und die Eierschalen meines Lebens. Wie wird das verwandelt? Und da ist ein Respekt dafür, wie organisch dieser Prozess ist. Denn ich denke, zumindest hier in den USA sind wir daran gewöhnt, Dinge zu pushen. Wir sind an dieses Sich-Bemühen gewöhnt.

Das ist ein organischer Prozess, und er wird sich in seiner eigenen Zeit entfalten. Und dieser Kompost hat nur insofern Bedeutung, als ich ihn nutze, um etwas anderes wachsen zu lassen und zu nähren. Sonst bleibt mir nur dieser große Haufen. Vielleicht ist er verwandelt. Vielleicht riecht er nicht. Aber na und? Na und? Das ist dann einfach der große Haufen meines Zeugs. Was werde ich also damit nähren? Was werde ich damit wachsen lassen?

Und ich sehe mein Journal so: Okay, ich kompostiere hier allerlei Dinge. Und was werde ich daraus wachsen lassen? Was werde ich damit nähren? Und dann natürlich auch die Vorstellung von Community: Mit wem könnte ich das tun? Wem könnte ich das anbieten? Und auch: Wer sind meine Kolleg:innen? Wer ist die Community, mit der ich das teile? Und wie unterstützen wir einander? Wie kann also mein Kompost dich nähren? Wie kann deiner mich nähren? Und wie machen wir [Compost switch] Ja, wie tun wir das – im Dienst wovon?

Claudia Scheidemann

Ja, ich mag wieder diese Idee, etwas absichtsvoll zu tun und nicht einfach nur Dinge geschehen zu lassen, sondern sich Zeit zu nehmen und bewusst zu entscheiden. Nicht aus dem Impuls des Moments heraus. Ich denke, Intuition ist wirklich wichtig. Aber auch: sich eine Weile zurücklehnen und warten, im Grunde.

Deborah Ross

Ja, ja.

Claudia Scheidemann

Und die frühere Version von mir, sagen wir vor fünf, sechs, sieben Jahren, hätte gesagt: Ja. Klar! Sicher!

Deborah Ross

Warten.

Claudia Scheidemann

Klar. Du bist genau die Person dafür.

Deborah Ross

Wir kennen uns ... Stimmt. Und ich meine, du hast Intuition erwähnt. Eines der Dinge, über die Dan Siegel gesprochen hat – und das hat sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt –, ist ja: Wir

haben dieses Gehirn im Schädel, und wir haben ein Herzgehirn, und wir haben ein Bauchgehirn, und das vierte Gehirn, das jetzt benannt wurde, ist das Beziehungsgehirn.

Also ja, okay, vielleicht haben wir noch mehr. Ich habe keine Ahnung. Nächstes Jahr sprechen wir vielleicht über sechs. Aber wenn wir über das Gehirn nachdenken und darüber, dass all diese miteinander sprechen und dass dies ein integriertes System ist – das sind Bezeichnungen, die so etwas wie Abgrenzungen nahelegen, die in Wirklichkeit nicht ganz so abgegrenzt sind, wie die Bezeichnungen vermuten lassen –, dann ist die Frage: Muss ich bei meinem Herzgehirn einchecken? Muss ich bei meinem Bauchgehirn oder meinem Beziehungsgehirn einchecken? Und worum geht es da eigentlich? Und auch darum, wie unsere Gehirne miteinander koregulieren. Ich denke, auch das ist wichtig.

Und ich habe gerade *Travelers to Unimaginable Lands* gelesen – ich glaube, so lautet der Titel. Ich hoffe, ich habe ihn nicht völlig verstümmelt. Und dort sprach sie über die Belastungen, die Pflegepersonen haben – bezahlte Pflegekräfte, aber besonders Angehörige –, wenn die Person, die sie pflegen, kognitiv beeinträchtigt ist, in irgendeine Form von Demenz hineingleitet. Und dass ein Teil der Belastung darin besteht, dass unsere Gehirne ständig versuchen, miteinander zu koregulieren. Was passiert, wenn diese Person nicht mehr koregulierbar ist? Und daher ist eine der Fragen, die mich in letzter Zeit stärker beschäftigt: Wie könnte man sein Journal nutzen, um den eigenen Koregulationsprozess zu unterstützen?

Claudia Scheidemann

Ja. Oh, das ist interessant.

Deborah Ross

Und ich weiß es noch nicht. Ich beginne gerade erst damit. Ich beginne gerade erst zu erkunden. Damit zu spielen: Wie könnte das aussehen? Ja. Und es ist aber auch so, dass im relational brain und bei Herz und Bauch und was auch immer auch die Frage liegt: Welche Fähigkeiten hat diese Community? Einige der Menschen, wie Kay und meine gute Freundin Elaine Brooks, sind auch Poesietherapeutinnen.

Und ich habe diesen Sommer einen Workshop in einem Krebszentrum gegeben, in dem ich Journaling unterrichtet habe, zusammen mit einer Kunsttherapeutin. Was passiert, wenn mehrere Menschen zusammenkommen, um etwas anzubieten – wird dann das Ganze größer als die Summe seiner Teile? Und das spricht genau zu dem, worüber Dan spricht, nämlich differentiated and linked.

Claudia Scheidemann

Ja.

Deborah Ross

Und es ist nicht differentiated but linked. Es ist differentiated and linked. Ja. Also die Integrität unserer jeweiligen Disziplinen, die zusammenkommen im Dienst von Verbindung – und diese Verbindung steht wiederum im Dienst von etwas, das größer ist als wir alle.

Claudia Scheidemann

Ja. Und ich denke, da gibt es viele Synergien. Gestern erst hatte ich ein Gespräch mit jemandem vom Improvisationstheater, und wir planen, gemeinsam einen Workshop zu machen. Also Impro und Journaling. Wir freuen uns schon darauf: Was wird da passieren? Ich denke, es gibt sehr, sehr viele Dinge, die ähnlich genug sind, dass wir sie leicht verbinden können. Es ist wie, ja, wahrscheinlich eine Szene auf der Seite zu entwickeln. Also haben wir viel herumgespielt, und ich freue mich sehr darauf. Ich denke, das ist auch ein Weg: zu schauen, wo wir uns mit Disziplinen verbinden können, bei denen man zuerst denkt: Hm, was haben Theater und Journaling miteinander zu tun? Wie bringt man diese beiden zusammen?

Und ja, es war leicht, weil wir die Dinge sehen konnten, die wir in unseren Ansätzen gemeinsam haben, beim Entwickeln einer Szene oder eines Textes oder wie auch immer – beim Erzählen einer Geschichte, im Grunde. Und es gibt tausende verschiedene Wege, das zu tun. Und ich mag das wirklich an der Schreib-Community. Und ich glaube, es ist, ich weiß nicht, diese Art von Offenheit, vielleicht weil so viel Reflexion stattfindet. Das ist ein geratenes Wort, ich weiß es nicht, aber offen für neue Ideen zu sein, im Grunde. Und: Was können wir mit Schreiben tun?

Deborah Ross

Was können wir damit tun? Und wie können wir Neugier hineinbringen? Als du Impro gesagt hast, dachte ich sofort: Oh, da möchte ich mich anmelden. Wahrscheinlich wird es auf Deutsch sein, und ich glaube nicht ...

Claudia Scheidemann

Ich glaube, wir beide sprechen Englisch, also.

Deborah Ross

Da dachte ich dann an ... Ich habe eine Zeit lang Workshops mit jemandem gemacht, die eine ziemlich bekannte Strickerin, Spinnerin und Pattern-Designerin ist. Und dann habe ich ein Wochenend-Retreat mit jemandem gemacht, die eine ziemlich bekannte Weberin ist. Also: Was ist die Kette in deinem Leben? Was ist der Schuss? Wie viel Erlaubnis hast du, Farbe hineinzubringen? Was passiert, wenn du die Regeln oder das Muster nicht befolgst? Man kann so viele wunderbare Fragen auf die Seite bringen, die durch die Disziplin der anderen Person ausgelöst werden.

Michaela Muschitz

Ich musste gerade so laut lachen, weil ich genau diese Idee vor zwei Wochen hatte, denn ich bin Strickerin und ich bin Schreibende. Und ich liebe beides. Und ich sehe, dass da so vieles zusammenkommt. Und ich liebe es: Wenn ich über etwas nachdenke und spüre, dass ich jetzt

nicht schreiben kann, dann stricke ich. Und plötzlich weiß ich, was ich schreiben will. Wir haben schon darüber gesprochen – Claudia und ich und noch zwei andere Frauen, die ich kenne –, und sie waren so: Was willst du machen? Schreiben und Stricken. Und ich sagte: Ja, ja, da gibt es so vieles, das perfekt zusammen funktionieren wird. Und ich arbeite jetzt wirklich an einem Wochenend-Workshop für Schreibende und Stricker:innen, einfach um ihnen die andere Seite von ... zu zeigen.

Deborah Ross

Ich wollte das vorhin schon erwähnen, aber ich dachte: Nein, lass das lieber. Als wir über Schreiben und rage on the page gesprochen haben – weil ich Strickerin bin, messe ich auch daran, wie intensiv mein Schreiben ist, ob das mein Stricken beeinträchtigen wird. Denn meine Hand wird steifer sein. [Das ist interessant.] Ich habe allen meinen Kindern das Stricken beigebracht. Meine Kinder sind alle Ende dreißig bis Ende vierzig. Ich habe ihnen allen das Stricken beigebracht. Zwei von ihnen tun es noch. Mein jüngster Sohn besitzt einen Wollladen. Oh, das ist sehr gefährlich bei uns. Er ist nicht vor Ort. Wenn ich ihn besuche – er lebt im Norden des Bundesstaats New York, nahe der kanadischen Grenze –, habe ich für seine Strickleute schon einen Schreibworkshop gemacht. Und das hat so viel Spaß gemacht. Ich meine: Denk nur an all die Möglichkeiten im Schreiben, die in der Metapher einer gauge swatch [Maschenprobe] liegen.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Ich liebe das. Ich bin übrigens auch Strickerin.

Deborah Ross

Also ja, ich denke, ja, und ich denke auch: Wir haben heute Morgen gelacht. Das ist auch wichtig. Wo ist der Humor? Es gibt so viel Angst, die wir auf die Seite gießen können. Es geht auch darum, uns daran zu erinnern, zu lachen. Das passiert vielleicht oder vielleicht auch nicht, wenn wir allein schreiben, aber manchmal bringt Community das hervor. Und such nach diesen Stellen, wo ein Funke ist, dieses: Oh ja!

Michaela Muschitz

Claudia und ich sind beide sehr, sehr große Fans eures Buches *Your Brain on Ink*, das in Europa nicht mehr erhältlich ist. Aber wir wissen, dass ihr an einer zweiten Auflage arbeitet. Stimmt das?

Deborah Ross

Das stimmt. Wir haben tatsächlich – ich glaube, es war am Freitag – die offizielle Nachricht bekommen, dass es genehmigt wurde. Es war ein langer Prozess, auch weil der ursprüngliche Verlag übernommen wurde. Und dann mussten wir ... es gibt da einen langen redaktionellen Prüfprozess. Aber ja, seit Freitag haben wir die Nachricht, und ich habe gesehen, dass der Vertragsbrief gerade in meinem Posteingang gelandet ist. Ich muss ihn mit Kay noch durchgehen, aber ja, wir sind an Bord dafür.

Was ich hoffe, ist, dass der neue Verlag Bloomsbury ist, und weil sie in Großbritannien sitzen, weiß ich nicht, ob das es für euch leichter macht, das Buch zu bekommen. Aber ja, ich kann es immer bekommen und ich kann es immer verschicken. Ich bin Stammgast bei der Post. Ich habe neulich ... jemand aus Indien wollte es haben und hat mir die Adresse geschickt, und ich sah mir diese Adresse an und dachte: Das gibt's doch nicht. Das ist absurd. Und ich sagte ... und dann bin ich damit zur Post gegangen, und es stellte sich heraus, dass die Frau hinter dem Schalter in Indien geboren und aufgewachsen war. Und sie sagte: Endlich weiß mal jemand, wie man ein Paket nach Indien adressiert.

Claudia Scheidemann

Ja, ich glaube, wir freuen uns sehr auf diese neue Ausgabe und darauf, sie in die Hände zu bekommen. Es ist wirklich, wirklich schwer, überhaupt ein Exemplar zu bekommen.

Deborah Ross

Ja, das war jetzt ein Teil des Ganzen hier. Ich habe kürzlich nachgesehen, und ich bin mir nicht sicher, aber ja – ich habe euch, glaube ich, meinen letzten Rest geschickt, und ich sehe, dass es im Moment auch hier nicht leicht verfügbar ist, aber ja.

Claudia Scheidemann

Ich denke, das sind gute Nachrichten für Bloomsbury. Also, ja. Gibt es noch andere Projekte, an denen du gerade arbeitest und von denen du uns erzählen möchtest?

Deborah Ross

Nun, das Projekt, das ihr wahrscheinlich kennt, ist das, das Kay und ich und Birgit [Schreiber] gemeinsam machen. Und wir stecken tief darin. Das Manuskript in einigermaßen tippfähiger Form soll Ende April abgegeben werden. Ich weiß also nicht, wann das veröffentlicht wird, aber es wird auf Deutsch erscheinen, bevor es auf Englisch erscheint.

Claudia Scheidemann

Okay.

Deborah Ross

Ja, wir werden es also zuerst in Empfang nehmen. Und ich denke, eine der Dinge an Zoom ist natürlich – weil wir ja schon einmal zusammen waren –, diese Möglichkeit, Dinge über all diese Entfernungen hinweg gemeinsam zu tun. Und ich glaube, das ist etwas, das wir immer weiter erkunden können. Ich habe Workshops mit Menschen auf der ganzen Welt gemacht, und das ist wunderbar für mich, weil ich so viel aus den Fragen lerne. Eines der Dinge am TWY, am Journal Therapy Writing Institute, ist, dass ich immer im Online-Bereich unterrichtet habe, und deshalb kamen meine Studierenden aus der ganzen Welt. So habe ich Birgit kennengelernt. Und deshalb sind die Fragen, die Menschen aus Südkorea und Ägypten und Südafrika und Kroatien beschäftigen, auf meinem Radar. Es gibt Überschneidungen, und sie sind doch verschieden. Und ich denke, das hält uns alle gedehnt, in dieser flexiblen, anpassungsfähigen Weise. Und ich denke, das ist einfach wichtig.

Claudia Scheidemann

Ja. Und es spricht auch zu dieser Idee von Verbindung mit anderen Menschen auf der anderen Seite der Welt. Genau.

Michaela Muschitz

Eine Frage, die all unsere Gäste gestellt bekommen: Was ist dein liebster Schreibimpuls oder deine liebste Art zu schreiben?

Deborah Ross

Wie ist das Wetter in mir drin – gerade jetzt?

Michaela Muschitz

Oh, das liebe ich.

Deborah Ross

Da ist die Neugier, da ist die Awareness, da ist der embodied check-in. Und es gibt dir auch die Möglichkeit einzuchecken, wie du Schicht um Schicht aufgebaut bist. Nach außen hin sieht es vielleicht so aus, als sei alles sonnig, however.

Claudia Scheidemann

Am Horizont, ja. Es ist wieder eine dieser wirklich schönen Metaphern, die wir nutzen können, um unser Innenleben zu beschreiben – über Tief- und Hochdrucksysteme und Wolken am Himmel zu sprechen. Das ist wirklich wunderbar. Danke. Vielen Dank also für dieses Gespräch mit uns. Es war eine Freude, und ich habe viele Notizen gemacht und viele neue Dinge gelernt. Und ja, danke, dass du hier warst. Und ja.

Deborah Ross

Danke, dass ihr mich eingeladen habt. Es war für mich eine absolut wunderbare Stunde. Ich meine, was für ein großartiger Start in meinen Tag. Die Menschen, denen ich nach euch noch begegnen werde, haben keine Ahnung, wie dankbar sie sein sollten. Danke.

Es war mir wirklich ein Vergnügen. Und immer – wenn ihr Fragen habt oder wenn dieses Gespräch hinausgeht und andere Menschen Fragen haben –, schreibt einfach etwas in die Betreffzeile, das mich darauf aufmerksam macht, worum es geht. Und dann, ja, meldet euch einfach.

Claudia Scheidemann

Vielen Dank.

Deborah Ross

Gern geschehen. Schön, mit euch zusammen gewesen zu sein.