

„Wir sind ausgestattet mit einem freien Willen“

Transkript S03-04 – Zu Gast: Manuela Motzel

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts 'Tinte und Courage'. Wir freuen uns heute Manuela Motzel, systemische Familientherapeutin, Hypnotherapeutin und Gründerin des mentalen Fitnessstudios zu begrüßen. Herzlich willkommen, liebe Manuela.

Bei dir, wie bei allen anderen, wir übernehmen, haben natürlich diese Tradition fortgeführt. Was bedeutet persönliches Schreiben denn für dich - ganz aktuell?

Manuela Motzel

Für mich, also wenn ich dir jetzt antworte, im Moment, also erst mal vielen Dank für die Einladung. Für mich bedeutet persönliches Schreiben mir Räume zu öffnen und mein Satz ist immer: Wer schreibt, der bleibt.

Michaela Muschitz

Oh ja. Du hast uns in den in den begleitenden Shownotes geschrieben, dass du ein Dankbarkeitstagebuch führst seit mittlerweile 20 Jahren. Das finde ich unglaublich erstaunlich. Wie kam es dazu und was hat dich dazu bewegt?

Manuela Motzel

Also ich habe wahrscheinlich sind es sogar schon über 20 Jahre, weil mein Sohn wird jetzt im Mai 23 Jahre, ich habe jetzt mal 20 Jahre geschrieben. Mich hat dazu bewegt, das einfach mal auszuprobieren und weil mir, ich weiß gar nicht mehr, ob das jetzt, ich glaube, das war sogar in meiner Ausbildung, haben wir das damals angefangen und ich habe dann angefangen eben mit diesen Dingen für Dankbarkeit. Habe es dann ausgeweitet auf Sachen, die mir Freude gemacht haben.

Ich habe einen magischen Moment dazu genommen und auch was ich geschafft habe. Und das war für mich, ja, ich habe es einfach ausprobiert und habe es dann immer erweitert, immer mehr erweitert, habe es dann in meine Arbeit aufgenommen und habe dann sogar eine gedruckte Version irgendwann davon gemacht.

Und das ist inzwischen ein Buch, wo man eben auch morgens die Intention reinschreibt, ein Tagesimpuls und dann eben abends noch mal reflektiert. Und daraus ist letztendlich dann auch das mentale Fitnessstudio entstanden. Also es ist so, ich habe einfach damit begonnen und ich habe gemerkt, dass das für mich wirklich ja 'ne ganz große Auswirkung auf mein Leben gemacht hat und ich habe sag heute auch wenn wir alle nur Dankbarkeit schreiben, also nur fünf Sachen abends aufschreiben würden, also ohne großes, ich sage jetzt mal Gedöns, nebenbei, nur nur diese uns über Dankbarkeit oder mit Dankbarkeit beschäftigen, würde das unser Leben verändern.

Und ich glaube, wenn das alle Menschen machen würden, würde es unsere Gesellschaft verändern und auch die Welt. Also ich denke jetzt mal ganz, ganz groß. Ich bin mega fest davon überzeugt, dass es so wirkt es, also letztendlich eine Kleinigkeit, aber so wirksam.

Also Dankbarkeit ist auch ein Hauptmuskel bei uns im mentalen Fitnessstudio, der trainiert wird. Und Dankbarkeit ist für mich wirklich, was wir halt im Hier und Jetzt wirklich das Leben verändern und dadurch können wir auch viel besser Dinge verarbeiten und haben einen anderen Blick auf die Welt. Also es ist eine Haltung. Ich glaube, das ist eine Haltung.

Claudia Scheidemann

Und ich finde das gerade ganz wichtig, noch mal zu sagen, dass du das erweitert hast. Eben um diese Freudemomente oder magische Momente sogar, weil das ja auch dazu beiträgt, also für manche ist einfach dieses und für mich am Anfang auch so, diese dieser Begriff Dankbarkeit fast 'n bisschen zu eng oder er macht so 'n großes Fass auf, dass es zu groß ist, da was aufzuschreiben.

Das hab ich tatsächlich schon von von Workshop-Teilnehmern gehört und wenn man aber sagt, O. K. - Wann hast du gelächelt heute mal? Oder was hat dir denn heute Freude gemacht? Also für mich war das dann sozusagen eine andere Geschmacksrichtung, dass man dann sozusagen, dass daraus dann wieder ganz organisch Dankbarkeit erwachsen kann, weil ich dankbar bin für den Moment, an dem ich mich gefreut habe. Das war dann so eine spätere Entwicklung durchaus auch und das macht mir gerade große, ja auch das große Freude zu merken. Ja klar, man kann alles, was in irgendeiner Weise einen positiven Geschmack hat, aufschreiben.

Manuela Motzel

Ja, und ich finde es gerade so spannend, was du sagst, und ich habe jetzt ja wirklich nach den vielen Jahren im Februar wird im mentalen Fitnessstudio der Dankbarkeitsmuskel trainiert, eine völlig neue Erkenntnis gehabt, weil wir immer ein Live haben zum Beginn des Monats. Und wir haben uns noch mal drüber unterhalten, dass also dieses Bewusstsein zu haben, dass Dankbarkeit freiwillig ist.

Also das war so ein ein großer Aspekt. Und über das hinaus kam mir plötzlich ein Bild, wo ich mir dachte, ich habe jetzt, glaube ich, so 'ne Ahnung, warum genau das, was du gesagt hast, ist entweder so übermächtig oder man es grenzt einen so ein. Ich hatte das Bild von und von diesem Kind, das sich bedanken muss, ja, vielleicht auch noch für Sachen, die gar nicht, die einem gar keine Freude gemacht haben, ja. Also es ist pflichtbewusst mit dieser Drohung, sonst bekommst du nichts mehr, ja. Und auch diesen Satz "Sei doch nicht so undankbar".

Claudia Scheidemann

Oh ja, der ist böse.

Manuela Motzel

Vor allem auch in diesen in diesen in diesen Momenten, wo wir eigentlich auf Missstände aufmerksam gemacht haben oder wo wir ein Bedürfnis geäußert haben, ja.

Also das heißt, diese Dankbarkeit hat in dem Moment dann auch so ein bisschen mundtot gemacht und man durfte das gar nicht äußern, was so ein Bedürfnis auch ist, ja. Und es war mir

plötzlich so, so bewusst, dass dieses innere Kind einfach an die Hand genommen gehört, ja, vom Bild her und dass man ihm sagen darf, wir dürfen neugierig sein und Dankbarkeit ist was Freiwilliges, das hat was mit 'nem Herz zu tun und wir dürfen es ja 2026 ganz neu entdecken und das war so 'n schönes Live und für mich 'n ganz besonderer Moment, weil mir fällt das ganz, ganz leicht.

Also ich hab so viel Freude mit dieser Dankbarkeit, ob das 'n Kissen ist, auf das ich meinen Kopf lege oder wie auch immer, aber ich konnte plötzlich verstehen, warum das für viele Menschen und mit Sicherheit, also ich habe diese Erlebnisse auch, dieses sei mal dankbar, dass du so ein schönes Zimmer hast, sei mal dankbar, dass ja. Überhaupt gar kein Ding. Also ich kenne das auch, aber ich konnte in dem Moment hat mein inneres Kind einfach schon einen anderen Sprung gehabt. Ja, also ich hatte das schon an der Hand und dann dachte ich mir, ja, wir müssen es uns viel bewusster machen, was uns hemmt an der Dankbarkeit.

Und das ist nicht nur der Neid oder der Vergleich oder eine zu hohe Erwartungshaltung, sondern das sind diese unverarbeiteten Emotionen, die wir haben. Und das fand ich so spannend. Ich weiß nicht, wie es euch geht, wenn ich euch das Bild gerade so offenbare, wo ich mir denke, ja klar, ja, also wir müssen einfach neu lernen, was ist Dankbarkeit? Und diese alten Emotionen noch mal uns anschauen oder das innere Kind an die Hand nehmen und sagen, heute darf es anders sein.

Claudia Scheidemann

Quasi so 'ne Standortbestimmung. Was passiert eigentlich? Erster Schreibimpuls, was passiert, wenn ich das Wort Dankbarkeit höre?

Manuela Motzel

Weil Dankbarkeit macht ja eigentlich das Herz so auf. Wir haben halt gar nicht gelernt, dass es das Herz aufmacht, sondern es war mit Druck verbunden, ja. Das ist das.

Claudia Scheidemann

Genau, aber ich glaube, dieser Begriff der Freiwilligkeit, das ist da jetzt gerade so für mich das entscheidende Wort an der Stelle, eben dieses jetzt nicht zu sagen, jetzt sei mal dankbar für das, was du hast. Und äußere jetzt bitte keine darüber hinausgehenden Bedürfnisse, wenn das so 'ne Verknüpfung im Kopf ist, dann wird das nämlich mit dem Dankbarkeits-Journaling auch nicht ganz so einfach. Und da zu sagen, O. K., ja, dann fang mit was anderem an und komm dem überhaupt erst mal auf der Spur, auf die Spur. Und wir haben den Effekt ja dann, wie du sagst, den lebensverändernden Effekt ja trotzdem, weil es geht ja drum zu sagen, O. K., wie kriege ich diesen Negativ-Touch, den wir im Hirn haben, wieder raus.

Manuela Motzel

Ja, es wird nicht so, ich finde, das ist nicht anstrengend, sondern das hat so was von Neugier zu tun, von Freude zu tun, von sich einlassen zu tun und dann glaube ich, kann die Fülle auch fließen und dann fällt es auch vielleicht dann noch leichter vielleicht mehr dazu zu schreiben, ja. Mhm.

Michaela Muschitz

Ich finde dieses Bild des Kindes, das gezwungen wurde, dankbar zu sein und ich habe hatte sofort ein Bild beim aus meiner eigenen Kindheit von genau das: Du kriegst etwas, wo du denkst, was mache ich mit dem. Und es muss sich auch noch dankbar dafür sein oder mich sogar freuen, dass ich das bekomme. Und du denkst dir, hä. Und ja, natürlich kriegt dann diese Dankbarkeit einen fahlen Beigeschmack, der mir so nie bewusst war. Jetzt, wo du es ausgesprochen hast, war das so ein, oh ja, genau, das kenne ich.

Manuela Motzel

Ja. Und das war so ein Aha-Moment, in dem wirklich an letzte Woche. Und ich fand das so spannend. Und ich mache das ja jetzt wirklich schon sehr lange, gell? Dass immer wieder, egal wie lange du schreibst, egal wie lange du irgendetwas tust, es gibt geht immer noch mal auf eine andere Ebene. Es kommen immer wieder neue Erkenntnisse, neue Aspekte dazu, das ist irgendwie. Man kann dann nicht aufhören, sondern das ist immer 'ne Weiterentwicklung und 'n ja 'n Wachsen und 'n Lernen einfach dran.

Und ich kann mich an eine Situation erinnern, wenn wir was geschenkt bekommen haben von einer Tante, dann hieß es schon, du musst dich aber bedanken, bevor ich es ausgepackt hab, ja. Also am besten hätte ich mich davor schon 2 Wochen vorher dafür bedankt, dass ich überhaupt was bekomme. Und es war so anstrengend und ich hab mich gerne bedankt, aber ich hab so gerne geschenkt und deshalb war das für mich immer so so widersprüchlich, ja, weil ich Ich hatte so viel Freude beim Schenken, dass mir das Danke gar nicht wichtig war. Und ich glaube, das haben viele Kinder, ja. Was für die Eltern oder oder oder man macht eine Überraschung. Man hat da so viel Freude drin und da denkt man doch nicht in der ersten Moment dran, dass jemand Danke dafür sagen muss, oder?

Claudia Scheidemann

Ja, das stimmt. Da wird so eine Art Transaktion ja dann auch draus. Ich gebe dir, du musst mir geben. Dann sind wir auch schon wieder aus der Freiwilligkeit ja auch wieder raus.

Manuela Motzel

Genau, das ist eine Geschäftsbeziehung wie beim Bäcker.

Claudia Scheidemann

Ja, genau.

Manuela Motzel

Und am besten noch gleichwertig, gell?

Claudia Scheidemann

Unbedingt. Unbedingt, ja. Das ist ja das Allerwichtigste, wenn man, was habe ich als Letztes von der Person geschenkt bekommen? Was kostet das? Und auf gar keinen Fall deutlich mehr. Auf gar keinen Fall.

Manuela Motzel

Genau, nicht deutlich mehr, aber es darf auch nicht weniger sein, sondern es musst du gleich haben. Wir haben immer so fürs Wichteln haben wir heute auch noch in der Familie so 'n Betrag, also um das ungefähr ist. Aber was wir verändert haben, wir haben, weil dann haben wir früher immer noch dazu gesagt, was man sich so wünscht. Und dann hab ich gesagt, na ja, dann kann ich's mir ja selber kaufen. Also jetzt macht's gar kein, also für mich so keinen Sinn.

Und wir haben dann angefangen, Kategorien zu machen und haben jetzt dieses Jahr oder letztes Jahr zu Weihnachten Adjektive gezogen. und dann hat man zu den Adjektiven oder der Kategorie dann das Geschenk ausgesucht für die Person, die man noch. Also es war eine lustige Idee. Ja, die hat zwar auch den Betrag gehabt, aber das war dann nicht so wichtig, weil man hat so viel Freude gehabt, sich um dieses ja eckig, kantig, grün, wie auch immer ein Geschenk für die betreffende Person auszusuchen.

Also seht ihr und da ist dann wieder die Freude da, dann ist nicht so dieses Tausch, also diese Tauschgeschäfte geht nicht, das ist wie mit der Liebe auch, Liebe ist auch kein Tauschgeschäft, Dankbarkeit auch nicht. [Genau.] Ich glaub, das Ende ist Dankbarkeit 'ne Einbahnstraße, das kommt mir aber jetzt erst.

Claudia Scheidemann

Ja, und das ist aber dann auch genau gut so. Ja, genau. Ja, ich glaub, das ist aber wirklich was, das wird mir jetzt gerade auch noch mal so bewusst, wie sehr diese, sagen wir mal, wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, denen wir ja alle ausgesetzt sind, wie sehr die tatsächlich auch in in persönlichen Begegnungen mitschwingen, in Beziehungen mitschwingen, bei sowas wie Schenken und Dankbarkeit mitschwingen und dass so ein -großes Wort, selbstloses geben, ja, würde man auf dem dem Wirtschaftssystem, in dem wir sind, nur sagen, nee, bist ja blöd, das muss ja immer auf Gegenseitigkeit sein, sonst verdienst du ja nichts. Und das ist, das ist spannend, mal zu gucken, was macht es eigentlich mit unseren Beziehungen, was macht es mit Dingen, wie wir sie tun, wenn das immer eben diese Transaktion erwartet, ja fast schon.

Manuela Motzel

Finde das gerade ganz spannend mit dem, was du gesagt hast, mit dem Verdienst, sonst verdiene ich ja nichts damit. Hat für mich so viel mit mit Wertigkeit auch von uns selber zu tun, gell, wie viel bin ich denn wert, ja, also was also das finde ich ganz spannend, das ist auch mit dieser Undankbarkeit, das ist so, da merk ich wieder, wie wichtig es ist, dass man sich auch drüber unterhält, weil jedes Mal da entstehen so schöne schöne Wortspiele, ja, wo wo immer wieder eine Schicht einfach auch tiefer geht, gell, dieses Verdienen Selbstwert, ja.

Ja, das sind halt die Erwartungen, die wir auch haben, oder die Vorgaben oder die Muster, die wir im Kopf haben, wie was sein soll, wie wir zu sein haben. Im Schwäbischen sagt man, das tut man so oder das tut man nicht so.

Claudia Scheidemann

Ja, und oft ist uns das ja gar nicht bewusst. Und für mich kommt natürlich dann Schreiben wieder mit rein, weil wenn ich es dann auf der Seite mal sehe und natürlich idealerweise dann auch noch in einem Austausch. Also Schreiben und drüber reden, also in Gruppen oder eben

nicht immer nur im stillen Kämmerlein sitzen. Das war für mich auch noch mal so 'ne, so 'ne, wie du eben schon gesagt hast, so 'ne zusätzliche Ebene.

Manuela Motzel

Ja, ich, also ich mach mir halt Dinge bewusst oder ich nehme Kontakt mit meinem Unterbewusstsein auf und bring's ins in 'nen sichtbaren Bereich, weil ich finde beim Schreiben, also es kommt ja immer drauf an, wie ich schreibe, aber letztendlich und ich finde, das kann wahrscheinlich sogar bei 'ner Einkaufsliste sein, wenn wir uns dem dem Schreiben so hingeben, geht das ja in so 'nen Flow rein, wie so 'ne Meditation letztendlich. Und ich glaube, dass viele das, ich weiß nicht, ob es bewusst oder unbewusst oder wie man eben auch schreibt, geht das schon in so 'nen hypnotischen Zustand, ja. Also ich verbinde mich letztendlich mit dem Unterbewusstsein und **geb dem Raum, was sonst keinen Raum bekommt.**

Michaela Muschitz

Mhm, definitiv. Also das erleben ja viele, wenn sie also das ist... So bin ja ich auch zum Schreiben gekommen, diese absolute Faszination, dass, wenn ich mich darauf einlasse, was da auf Papier auf einmal entsteht an Dingen, die mir so wie vorher, also die hätte ich ja nie aussprechen können, weil es mir ja so noch gar nicht klar war, dass es in diese Richtung geht, dass da ein Wunsch da ist, eine Bedürfnis da ist, eine Idee da ist.

Erst durchs Aufschreiben kam das eigentlich erst heraus, hervor und dann stand es auf einmal auf Papier und ich konnte es sozusagen, also das ist für mich so das Magische am Schreiben, dass es die Dinge sich für mich wie materialisieren. Als alter Treki, die ich ja nun mal bin, finde ich das ja hochgradig faszinierend, dass sich Dinge, die nur bisher in unserem Kopf waren, dann auf einmal als Materie da sind, in dem Tinte auf Papier es sichtbar macht.

Und das ist für mich so ein magischer Aspekt vom Schreiben, dass da Dinge hochkommen, die mir, ja, ich hätte sie nicht... Wie hat die Ilona [Matusch] irgendwann einmal gesagt: „Wie soll ich wissen, was ich denke, bevor ich sehe, was ich geschrieben habe?“ So nach dem Motto. Und genau das ist es für mich. Ja, und das ist ja auch das, was du gesagt hast, als dieses „Wer schreibt, der bleibt“, dieses „Ich hole es hervor und sehe es und dann ist es da und kann auch bleiben“. Oder ich kann es auch verabschieden.

Manuela Motzel

Genau verabschieden. Ich finde, es klärt auch so sehr. Also, ich mag ja den Begriff auch der geistigen Kläranlage, dass man einfach das rausschreibt, was gerade so im Kopf ist, und zwar wirklich so ungefiltert. Und viele sagen, ich weiß da gar nicht, was ich schreiben soll, aber da geht es in dem Moment hat man ja schon wieder den Perfektionisten oder Perfektionistin im Kopf, da müssen keine ordentlichen Sätze sein, da darf man auch schreiben, scheiß weißes Papier, ich weiß überhaupt nicht, was ich da drauf schreiben kann.

Und wenn man das mal so, nein, ich meine das wirklich, also wenn man das mal so begriffen hat, dass das alles raus darf, was man dazu denkt, oder warum muss ich jetzt um 7:30 Uhr hier sitzen und was schreiben und keine Ahnung, diese Leere im Kopf. Und ich merk dann immer, das ist so 'n wie so 'n Einschreiben, wie so 'n Ausleeren und dann entweder ist es für 'n Tag dann gut,

also dass wirklich mal alles draußen ist, dann ist es und gleichzeitig kommen wir dann, komm ich dann auch in so 'n Flow, wo ich dann ganz spannend finde, was denn alles kommt, ja.

Also das ist so, so beides letztendlich, also das ist manchmal wirklich so befreiend, dass der Kopf einfach mal von diesem ganzen. hunderttausend Gedanken, die einen so blockieren auch. Also deshalb bin ich auch 'ne 'ne große Freundin von To-Do-Listen, ja, also dass der Kopf einfach frei ist, dass es auf dem Papier steht. Also es sind ja so viele Sachen, wie man seinen Kopf dadurch auch lehren kann. Und sich halt auch kennenlernen kann. Und ich glaub, dass wir alle so 'ne kleine Schriftstellerin oder 'ne Autorin oder wie wir es auch immer nennen, in uns haben als einen Anteil. Ja, weniger ausgeprägt. Und das ist auch so was, je nachdem, wie wir es halt auch erlebt haben, ja.

Also ich hab so 'ne so 'ne Lese-Rechtschreibschwäche und mir sind in vielen, vielen Dingen Fehler korrigiert worden in Texten, die ich geschrieben hab, die eigentlich niemanden was angegangen sind, ja. Und ich hab dann wirklich rigoros aufgehört zu schreiben, ja, weil ich mich gar nicht getraut habe. Und ich hab erst wieder angefangen zu schreiben, als ich als Meditationslehrerin begonnen hab, Meditationen zu machen. Also ich hab am Anfang meine Meditationen aufgeschrieben und ich hab da oft drei, vier Stunden geschrieben, ja und das war so schön, was da plötzlich rausgekommen ist in dieser Verbindung.

Und ich schreib heut wieder mehr auf, aber nicht so viel und ich hab es dann lange Zeit mach ich es jetzt einfach auch so, ich mach es auch so, direkt aus dem Stegreif, aber mir hat es so geholfen, wieder zu schreiben, einfach zu schreiben, ja. Und klar passieren mir Rechtschreibfehler und da bin ich leider nicht davor gefeit, auch mit K.I. und mit Rechtschreibprogrammen. Mein Mann liest es auch, aber irgendwie schleicht sich immer irgendwas ein und gleichzeitig würde ich mich heute nicht mehr abhalten lassen zu schreiben, deshalb ja.

Und das mag ich wirklich, also so als Ermutigung auch an die, die jetzt zuhören, traut euch zu schreiben, ja, also das ist nicht wichtig, ob das richtig, also natürlich ist es viel schöner, wenn was richtig geschrieben ist, aber es heißt nicht, dass man deshalb 'n schlechterer Mensch ist oder dass man weniger Wertschätzung hat für die, die es lesen, ja, wenn man es auch veröffentlicht, sondern mit diesem Gefühl zu schreiben, ich hab auch was zu sagen, ja, und wir dürfen alle was sagen.

Uns muss ja nicht jeder verstehen und es muss auch nicht für jeden sein, aber ich find, wenn man schreibt und gerade auch veröffentlicht, ob es 'n Blog ist, ich schreib einmal in der Woche, ich schreib zwei Newsletter, einmal im mentalen Fitnessstudio und einmal für meine Abonentinnen. Und ja, ich mache das, wenn es wirklich ein Ohr erreicht. Also es finde ich, hat es gelohnt, es zu schreiben.

Claudia Scheidemann

Was du sagst, finde ich auch sehr ermutigend, eben zu sagen, es ist egal, wie ich schreibe. Es ist Fehler in dem Sinne gibt es da nicht, weil es ist egal. Und da zu sagen, es ist ja auch eine gewisse Art, du hast ja Fitnessstudio, gewisse Art Training, diesem inneren Kritiker, dem Mäkel-Monster, da zu widersprechen oder dem das entgegensetzen, sich gar nicht so aktiv mit dem

sozusagen auseinanderzusetzen, sondern die Haltung zu entwickeln, ja, ist da, meckere ruhig rein, aber ich lasse mich von dir nicht aufhalten.

Manuela Motzel

Ja, und halt auch zu überlegen, wer meckert denn? Also Lehrerin, ist es die Mutter, der Vater, 'ne Tante, die keine Ahnung, vielleicht 'ne Dankeskarte gekriegt hat, war ein Rechtschreibfehler da drin, um Gottes Willen. Man weiß es ja immer gar nicht so und ich glaube, das sind so viele Sachen, die einfach da dahinter liegen auch, weil ich glaube so **diese inneren Stimmen sind prinzipiell positiv.**

Also es gibt keine inneren Stimmen, die negativ sind. Warum sollten die negativ sein? Das sind gelernte Sachen oder Abwertungsmuster ja, die wir einfach gelernt haben. Weil ein Kritiker ist ja letztendlich nichts Schlimmes an sich, ja, sondern man darf ja Dinge auch kritisch betrachten. Also ich bin froh, dass ich eine innere Kritikerin habe und nicht alles als gegeben und wunderschön empfinde, sondern auch mir Gedanken drüber mache, ja.

Also wir denken nur, ein Kritiker macht einen klein, aber ein Kritiker betrachtet ja auch Dinge und hilft uns auch wieder zu lernen, sich weiterzuentwickeln, ja. Sonst würden wir alles nehmen und jedem hinterherlaufen und sagen, wunderbar und ja, passiert eh schon viel zu viel. Das ist ein anderes Thema...

Michaela Muschitz

Also auch diese Schönfärberei, das ist ja das, was, was ich manchmal so ein bisschen mir denke, ja, kann man, muss man aber auch nicht, sondern halt auch und das finde ich jetzt sehr schön, dass du das gesagt hast, diese innere Kritikerin als nicht grundsätzlich negativ zu sehen, sondern die weist uns ja auch potenziell auf ein etwas hin, was uns vielleicht noch nicht aufgefallen ist, was wir, wo wir uns auch noch verbessern können oder auch etwas einfach anders machen können, aber jetzt deshalb keine Schönfärberei stattfindet, weil dagegen, also das weiß ich, bin ich allergisch, aber bei der Claudia stellen sich förmlich die Nackenhaare auf und das soll es ja dann auch nicht sein.

Manuela Motzel

Ja, ja, das darf halt 'ne gute Balance auch haben, also neugierig zu sein und trotzdem auch was zu betrachten. Also für mich ist auch zu sagen, ich wechsel aus der Komfortzone raus und ich lerne was Neues kennen, ja. Und natürlich darf ich da auch kritisch sein, weil ich es vielleicht noch gar nicht kenne oder das noch gar nicht so in mein Weltbild passt und gleichzeitig kann ich neugierig und offen sein.

Also das ist für mich so dieses, ja, aber nicht so kritisch, dieses kenn ich nicht, brauch ich nicht per se schon mal negativ oder eben dieses Unkritische, ja, super klasse und und ich find das gut, weil das bringt uns weiter, ja, also es ist ja dann auch, es gibt ja auch den Begriff konstruktive Kritik, gell, also auch selber so zu gucken.

Siehst und da steckt für mich schon wieder die Reflexion drin und das ist auch wieder 'n Schreibthema, also Reflexion ist für mich 'n großes Schreibthema, zu gucken, was war gut, was habe ich, ja, was hat mir Freude gemacht, aber was braucht einfach auch noch 'n bisschen Zeit

oder was ist mir leicht gefallen? Wie kann ich es verändern, wenn es mir nicht leicht gefallen ist?
Ja, wie kann ich es anpassen?

Claudia Scheidemann

Mhm, im Grunde gibst du ja dann dem oder der inneren Kritikerin einfach einen anderen Job. Ja. Statt zu sagen, O. K., hör jetzt mal auf, hier die falschen Kommata oder die fehlenden [?] anzumäkeln.

Guck lieber mal, hier brauch ich das, brauch ich deine kritische Haltung und das mal genauer drauf gucken und eben auch reflektieren. Und ich find das 'ne sehr schöne Haltung auch zu sagen, es gibt prinzipiell keine negativen inneren Stimmen, weil es macht ja tatsächlich keinen Sinn.

Manuela Motzel

Na ja, wir haben es halt gelernt, dass wir nicht, also dass wir perfekt sein müssen oder eben von außen diese Kritik auch kam, je nachdem, das ist ja was eigentlich auch, also es ist einfach immer individuell, auch wie man damit umgegangen sind und ich glaube, dass sich selber klein zu machen ist keine gesunde Kritikerin und da ist schon gut, wenn man dann noch mal hinschaut und gleichzeitig eben auch der Kritikerin auch 'n Raum zu geben, 'n Platz zu geben, weil sie hat halt auch gute Aufgaben, gell?

Michaela Muschitz

Mhm, mhm. Du hast vorher in einem Halbsatz so gesagt, manche Dinge brauchen einfach auch Zeit. Das bringt mich zu einem Thema, das so hab ich dich ein Stück weit ja auch kennengelernt. Du befasst dich ganz, ganz stark mit dem Jahreskreis und du bist sehr stark mit dem natürlichen, sozusagen Jahreszyklen befasst du dich.

Die Claudia und ich sind ja auch ein Stück weit auch ein bisschen inspiriert von dir weggegangen, von diesem Unser Jahr beginnt mit Jänner, sondern wir teilen unser Jahr jetzt zumindest in die Jahreszeiten ein mit Winter, Frühling und das verschiebt sich ein Stück weit zum Kalendarischen.

Wie kam es bei dir als systemische Familientherapeutin dazu, dass du dich so intensiv mit diesen Zyklen und Jahreskreis auseinandergesetzt hast? Weil das ist ja nicht so ganz offensichtlich.

Manuela Motzel

Nee, das ist nicht offensichtlich. Also, das ist mir mit Sicherheit so ein Stück weit in die Wiege gelegt worden. Also von meinem Vater ganz ganz viel Generationen zurück gibt's viele Landwirte, mein von meiner Mutter die Seite ist sind Gärtner. Das heißt also alleine durch diese Verbundenheit zur Natur bekommen wir natürlich einen ganz anderen Bezug zu zu den zum Jahr, ja.

Also das ist meine Mama hat sehr viel selber gekochte Brot gebacken, wir haben sehr und auch meine Großmutter sehr saisonal gegessen, ja, was ich natürlich keine Ahnung zwischen 20 und 30 vielleicht auch weniger so praktiziert habe und dann gab es dann im Winter auch Tomaten, aber wir machen das bestimmt jetzt schon wieder seit auch über ja bestimmt länger als der Max

auf der Welt ist und immer immer noch stringenter einfach so mit diesen mit diesem Jahreskreis, also auch zu kochen, ja.

Und das war also 'ne und ich hab einfach gemerkt, wie gut mir das tut, ja und ich hab dann während meiner Ausbildung, ich hab auch energetische Ausbildungen gemacht, eben auch die Jahreskreisfeste immer bewusster wahrgenommen, ja also über die Jahreszeiten und die haben einfach so 'n roten Faden für mich gegeben, ja und die Raunächte waren auch 'ne 'ne Sache, die ich einfach so als sinnvoll erachtet habe und mir haben die gutgetan und ich habe dann immer mehr angefangen, das auch für andere Menschen anzubieten. Weil ich einfach merke, dass selbst dieser Jahreskreis im Tag schon stattfindet, ja.

Also wir haben dieser Morgen ist einfach dieser Frühling, wir haben mittags den Sommer, wir gehen dann in den Herbst rein, wenn wir abends so. Das ist auch wieder die Dankbarkeitszeit. Und nachts, ja, macht kein Mensch, also klar, geht man tanzen oder macht man auch die Nacht zum Tage, aber im Normalfall, was machen wir denn, wir ruhen uns aus und wir erholen uns und wir schlafen, ja.

Und wieso fangen wir im Winter an, Bäume auszureißen und unsere, ja. Und das ist halt, Winter ist halt nicht, der fängt nicht im November an, sondern der fängt am 21. Dezember an und endet am 21. oder 20. März, ja. Und wir sind im da geht es darum, die Wurzeln zu stärken, zu gucken, was macht die Natur einfach, ja. Und ich bin eher im Herbst von meinem Alter mit 56. Ja, natürlich habe ich andere, andere Erfahrungen. Ich kann viel ernten schon, ja. Also ich habe einfach die Erfahrung und kann trotzdem natürlich Frühlingvisionen haben, neue Dinge beginnen. Also das heißt ja nicht, dass ich das nicht auch habe, ja. Aber ich habe natürlich eine andere Basis wie jemand mit 20, mit 25 oder auch jemand mit 80. Und das sind auch andere Prioritäten.

Claudia Scheidemann

Ja, und das finde ich.

Manuela Motzel

Darf ich noch mal auf zugekommen bin, also es war wahrscheinlich ein natürlicher Prozess im Beobachten der Natur und die Systemik ist für mich eben auch, dass sie alles mit einbezieht. Mhm, guckt sich das große Ganze an, das ist ja auch ein, ja, ein großes Ganzes einfach.

Claudia Scheidemann

Also für mich war das tatsächlich in diesem Jahr auch das erste Mal, dass ich so 'n so 'n Shift gemacht hab. Beziehungsweise es fing vor 'n paar Jahren an, als mir einfach diese dämlichen Neujahrsvorsätze so auf den Keks gegangen sind, die gesagt hab, ich mach keine Vorsätze, ich mach keine Ziele, ich mach kein gar nichts. Das war, glaub ich, vor 4 oder 5 Jahren, keine Ahnung, irgend 'n uralten Instagram Post gibt es da noch dazu tatsächlich, weil mich das diese Hysterie rund um den Jahreswechsel so gestresst hat, irgendwelche Challenges noch zu machen und jetzt in den letzten Wochen des Jahres und ich hab tatsächlich dieses Jahr auch eben ein Winterschreibcafé gemacht und beim letzten Mal ist das ist zufällig auf den 2. Februar gefallen und ich hab mal geguckt, was ist denn am 2. Februar und ich bin weit vom Stuhl gefallen, was da alles rund um diesen 1.2. Februar an keltischen Ritualen, das Bauernjahr

startet. Es war super, super interessant. und hab das auch eben mit umgesetzt und eine Teilnehmerin sagte, weißt du, es war so toll, ich hab mich in diesem Jahr auch von diesem Jahresendstress komplett verabschieden können, weil ich gemerkt hab, es geht im Frühling neu los und ich fang jetzt an, mir Gedanken drüber zu machen, was im Frühling kommt.

Das fand ich so großartig einfach, weil man gesehen hat, dass man ja von außen kann kommen, das wird immer weiter bestehen, aber ich darf mir erlauben, mich davon abzukoppeln, wenn ich merke, das tut mir nicht gut. Es gibt sicher Menschen, die sagen, boah, geil, 1. Januar und jetzt zack. Aber viele vielleicht auch nicht und dass man sagen kann, O. K., nee, ich entscheide das selber, dass man da auch wirklich seine Autonomie in gewisser Weise zum Ausdruck bringen kann.

Manuela Motzel

Ich hab früher total gerne im Januar gefastet, also so 'n Heilfasten. Ja, und ich hab immer gefroren und mir ist richtig schwer gefallen, ja. wenn man, ich hab's dann irgendwann angefangen im März zu machen, wenn so diese ersten Kräuter kommen, diese ersten grünen Blätter und mir hat es richtig gut getan, ja. Und es war was ganz anderes.

Und das sind so Dinge, man muss halt gut auf sich gucken und ich liebe es Silvester, wir zelebrieren das, wir orakeln, wir ziehen Karten, wir reflektieren noch mal das Jahr. Also wir feiern es natürlich anders als früher, aber das ist für mich trotzdem auch 'n ganz schöner schöner Tag einfach. Aber ich weiß, dass ich deshalb am 1. Januar nicht irgendwie wie 'ne Verrückte losstarten muss, ja, sondern es gemütlich zu haben noch und meine Wurzeln zu stärken und vielleicht auch die Aufmerksamkeit wirklich darauf zu richten.

Man kann natürlich schon so 'n bisschen, man ist ja in den Rauhnächten auch visionär und und man spürt so in das Jahr rein und das auch so mitzunehmen, einfach ja, dieses zu gucken. Und ich für mich ist sind die die Jahreskreisfeste so 'n angenehmer Zyklus, weil das sind immer so zwischen 6 und 7, 8 Wochen dazwischen, also ich kann es gar nicht so ungefähr.

Und für mich war früher als als Jugendliche, wenn diese Felder abgeerntet worden sind, so Lammas im im August, ja, dieses Schnitterinnenfest, da war für mich das Jahr zu Ende. Das war für mich ganz schlimm, ja. Und heut kann ich sagen, wenn wir Samhain feiern, uns in die dunkle Zeit geht, wo ich sag, das sind grad mal 6 Wochen und dann wird's schon wieder heller, ja, wir müssen jetzt Tee trinken und Kerzen anzünden, ja. Also es hat so 'ne ganz andere Qualität einfach bekommen, da einfach zu gucken, ja.

Michaela Muschitz

Also für mich, mich fasziniert es deshalb, weil ich einfach merke, dass wir durch all die technischen Errungenschaften, die wir haben, wir haben uns einfach von natürlichen Zyklen so weit entfernt und dass uns das einfach nicht gut tut. Und allein sich damit wieder das bewusst zu machen, zu sagen: Ja, okay, jetzt ist halt sechs Wochen lang dunkel, das ist okay.

Ist ja auch nicht weiter de facto ist es ja nicht schlimm. Man kann sich es ja in dieser Dunkelheit durchaus auch gemütlich machen im Wissen, es geht dann ja wieder los. Und mir hat das so geholfen. Ich bin ja selber leidenschaftliche Gärtnerin und scharre schon so ein bisschen. Also ich fange jetzt schon, habe natürlich jetzt schon angefangen, meine Anbaupläne zu machen,

was will ich denn im neuen Jahr setzen? Also jetzt dann im Frühling setzen, damit ich dann über den Sommer das ernten kann und auch genießen kann.

Also, ich scharre schon in den in den Startlöchern, aber auch zu akzeptieren, im Winter ist im Garten nichts zu tun, außer Ruhe geben. Und das auch mir zu gönnen, dieses okay, jetzt war eine Phase des Ruhegebens, um Kräfte zu sammeln, damit ich dann im Frühling eben jetzt dann losstarten kann. Und das ist irgendwie so erleichternd. Ich finde das einfach auch sehr erleichternd, sich diesem Zyklus hinzugeben.

Manuela Motzel

Und wir sind einfach, also sag ich mal, wir Frauen ja noch noch wahnsinnig stark auch durch unseren eigenen Zyklus und der hört ja auch nicht auf. Wir denken ja immer, dass der aufhört, wenn wir in die Wechseljahre kommen. Das ist völliger Schmarrn, ja. Wir haben den Zyklus immer in uns, also der Mond nimmt ab und zu und wir sind der Mondin ganz, ganz fest zugeordnet auch.

Und wenn man da mal reinspürt auch, also ich merk das immer noch, also ich hab genau diese Wellen weiterhin in ... und ich find es auch schön, mit den Wellen zu gehen, obwohl sie sich verändern, ja. Und das einfach mitzunehmen und genau, wie du sagst, es ist einfach Schmarrn im Winter, großartig im Garten, wenn da gefroren ist, da rumzuhacken und und Samen reinzusetzen. Und wir aber versuchen dauernd gegen die Zeit so zu arbeiten. Wir kämpfen gegen die Zeit, ja, ob das gegen das Altern ist oder was auch immer, ja, und wir müssen gar nicht altern, ja, von vielleicht können wir auch sagen, also Reifen ist wahrscheinlich jetzt für uns Frauen auch nicht der schönste Begriff, aber so, dass man wächst einfach, ja, dass man an Erfahrung auch zunimmt, aber wir beschäftigen, wir wollen immer alles aufhalten, zurückhalten und gegen die Zeit arbeiten.

Und das braucht so viel Kraft, weil wir kämpfen, ja. Und wenn wir uns von der Zeit tragen lassen und diese Zeiten auch genießen, dann hat das eine ganz andere Qualität, weil dann kann sie uns tragen, ja. Und die Raunächte zum Beispiel. ich bin ja total beglückt, dass viele sich mit den Raunächten beschäftigen, ja. Und gleichzeitig erschreckt es mich auch sozusagen, na ja, das geht halt drum zu reflektieren, ne, das ist 'ne ganz besondere Zeitqualität, ja, also auch die Zeitqualitäten wieder zu achten.

Auch die Zeit um die Wintersonnenwende, Sommersonnenwende, das ist 'ne ganz besondere Zeit, da öffnen sich ganz besondere Tore, die das Licht mess, ja, wenn wir das wieder so erfahren, wie das was Licht mess auch bedeutet. Das Licht kommt zurück, da öffnet sich ein Tor, das Licht in uns selber können wir wieder entflammen. Und das ist klar, das ist nur gedanklich nicht aufgeschrieben, aber wo wir unsere Gedanken hinlegen, das bekommt ja Kraft. Und das ist getragen von vielen Gedanken, gibt eben auch viel Kraft.

Und deshalb also die Zeit zwischen den Jahren ist besonders, ja und da ist viel, viel Kraft auch durch unsere Ahnen auch angelegt, ja und wenn wir das wieder aktivieren, kann uns das auch über das Jahr tragen. Mhm. Und da geht es nicht drum, dass wir keine Wäsche waschen dürfen, während den Raunächten, wenn jemand stirbt, weil also ich übersetz mir solche Sachen halt dann immer ins ins Hier und Jetzt, ja. Die damals hatten keine Waschmaschine, die man im Badezimmer oder im Keller anstößt und man warm, vielleicht sogar barfuß, die befüllen kann

und sie nachher auch noch schön aufhängt, ja. Da ist man an 'n Bach gegangen, der eiskalt war und da haben stundenlang geschrubbt worden. Das war tödlich, das war gefährlich, ja. Das hat 'ne andere Qualität, einfach das viele Dinge auch zu übersetzen ins Heutige und gleichzeitig aber die Qualität der Energie einfach wieder zu beleben und da auch einzutauchen und die zu nutzen.

Claudia Scheidemann

Mhm, und und was du gerade eben noch sagtest, dieses Wurzeln stärken im Winter, es finde ich auch noch wichtig zu betonen, dass es eben ja nicht drum geht, sich passiv irgendwo in die Ecke zu setzen und zu chillen oder träge zu werden, sondern genau diese Zeiten bewusst zu gestalten. Und ich mein, meine These mit der Wäsche ist ja sowieso, dass das sehr schlaue Frauen sich ausgedacht haben, dass sie mal zwölf Tage Ruhe von dieser Arbeit haben.

Manuela Motzel

Die gefällt mir ja noch fast besser.

Claudia Scheidemann

Und lustigerweise, also ich kannte die Raunächte auch immer nur mit, ja, das sind die 12 Tage zwischen den Jahren, wo man keine Wäsche waschen darf. Und so langsam, es füllt sich jetzt, wie du sagst, einfach mit einer ganz anderen, tieferen Bedeutung noch mal. Und mir geht es sehr viel auch um dieses bewusst Gestalten der Zeit, die da ist. Statt sich eben mitreißen zu lassen von dem, was von außen erwartet wird, sondern zu gucken, O. K., ist das 'n Stück auch bei sich selber bleiben, was ist denn für 'ne Jahres, man kann auch mitten im Sommer einen persönlichen Winter erleben, das ist ja auch möglich. Oder keine Ahnung, im Frühling melancholisch werden, weil es ist alles so vergänglich. Und da sich eben zu gucken, was ist denn bei mir persönlich wirklich gerade los?

Manuela Motzel

Ja, und die Zeiten halt auch wirklich bewusst gestalten, ich habe ja dieses Jahr und die letzten Jahre davor auch gesagt, ich find diese Adventskalendergeschichte, das nimmt mir einfach 'n Übermaß. Also jeder macht vorher noch irgend 'ne Challenge, die man bis zum 24. hat, irgendwelche Briefe, dann diese ganzen riesen Kalender, die dann zwei-, dreihundert Euro kosten. Ja wo wahnsinnig viel Konsum einfach auch dahinter steckt.

Und ich hab dieses Jahr von einer sehr ganz lieben Bekannten, die hat einen wunderschönen Adventskalender gemacht, die hat eine Tanne, die man einrahmt und da gab es Klebepunkte dazu und man hat jeden Tag einen Klebepunkt drauf gemacht und hat diesen Baum gestaltet jeden Tag und er hat den Höhepunkt am 24. gehabt und das ist für mich dieses Adventskalenderjahr.

Wir haben dieses Jahr wieder das Schnipperlebuch rausgeholt, vielleicht kennt das jemand von euch, das sind kleine Geschichten für jeden Tag, das haben wir als Kind gelesen. Ja, wir haben von unserem Sohn einen Teekalender gekriegt und ich habe noch nie einen Teekalender so zelebriert wie dieses Jahr, weil er ist im Dezember ausgezogen, hat uns den noch geschenkt. Und mein Mann und ich haben jeden Morgen uns diesen Teebeutel in eine kleine Kanne gemacht und haben das gemeinsam getrunken. Ja.

Also dieses bewusst sich Zeit zu nehmen, sich auf etwas vorzubereiten. Bei uns hat es so, war das so ein Verabschiedungsprozess mit diesem Tee, ja, also bis Weihnachten. was zu gestalten, das sind ja auch die Sperrnächte, sich noch mal zu, also zu bedanken.

Und ich glaub, das ist das ist dieses Bewusstsein in diese Zeiten zu legen und sie nutzen für uns selber und nicht sie zu, ja zu tot zu trampeln mit irgendwas, was wir eigentlich vielleicht auch gar gar nicht brauchen. Also und ich will gar nicht sagen, also ich will keinem diesen Adventskalender nehmen, wo große Geschenke drin sind, aber selber sich zu fragen, was bringt mir denn das, was tut mir gut, ja, also und das ist natürlich auch für jeden was anderes, aber mir liegt einfach das andere mehr.

Claudia Scheidemann

Ich wollt dich gerne noch fragen, zu dem Buch 'Die Großzügigkeit der Felsenbirne'. Da finde ich den Titel schon grandios, also ich kenne das Buch nicht, du hast das hier so als dein dein Lieblingsbuch mit auch angegeben. Erzählst du ein bisschen was davon, bitte? Ich finde, wie gesagt, der Titel ist schon so großartig.

Manuela Motzel

Also es geht darum und wir hatten das vorher schon über die Dankbarkeit, es geht über die Dankbarkeits-Ökonomie. Also, dass wir das, was wir von der Erde bekommen, dass wir es achten, dass wir es aber nicht nur für uns nehmen und ausbeuten und dass wir es, dass wir und sie beschreibt es eben anhand von der Felsenbirne und noch an anderen Beispielen, dass wir das, was wir auch haben, dass wir es teilen.

Also, dass wenn ich viel habe, ja, dass ich nichts zurückhalten muss, sondern dass ich es weitergeben darf, dass ich es mit anderen teilen kann und in dieser Gewissheit, dass wenn ich nichts habe, dass jemand anderes etwas hat. Und mich hat das Buch sehr berührt, das ist ein ganz kleines Buch, ich habe das relativ schnell gelesen und lese gerade ihr erstes Buch, das ist das mit dem Süßgras und da geht es noch mal ein bisschen tiefer auch, aber da beschreibt sie auch ganz viel von von der Natur einfach, also sehr naturverbunden.

Das ist ein Buch, das ich schreiben hätte können. Nein, nicht weil ich es kann oder aber sie Kennt ihr das, wenn jemand, wenn man einen Text liest oder etwas liest, wo man denkt, boah, das ist genau das, was ich immer, was ich spüre, was ich fühle und was ich vielleicht auch sage, zumindestens so ähnlich. Ja, das habe ich damit gemeint. Also das ist sowas, was direkt in mein Herz reinkommt und aber auch wieder rausgeht und das ist diese, ja, das ist wahrscheinlich, weil es wirklich diese Dankbarkeitsökonomie ist, dieses zu...

Ja, in diesem Vertrauen auch zu sein und dass wir, dass das dass es letztendlich keinen Mangel gibt, wenn wir, wenn wir, wenn wir genau hinschauen. Das ist zum Beispiel für mich auch wieder, wenn wir auf den Jahreskreis gehen, wenn wir im Jahreskreis leben und auch zum Beispiel so essen oder kochen, ja, dann gibt's ja von dem immer genug. Ja, also jetzt gibt's nicht so viel Erdbeeren, ja, und ich weiß, ich hab neulich im, ich hab neulich im Instagram gesehen, da hat jemand 'ne Tüte Erdbeeren, ein Kilo Erdbeeren für 2,50 Euro hochgehalten und hat gesagt, bestes Frühstück ever.

Und um Gottes Willen, jeder muss das für sich selber entscheiden, aber es kann doch nicht sein, dass 2,50€ ja Erdbeeren kosten, die von irgendwoher kommen, das stimmt für mich, wisst ihr, das stimmt für mich gar nichts mehr, ja.

Das ist für mich dann auch keine Fülle, sondern das ist für mich, wo ich einfach sag, ich kann das gar nicht, weil ich nehme da ja irgendjemand anderen was brutal weg in dem Moment, ja. Also, weil es einfach kein Gleichgewicht ist, also und das das spürt bei mir jede Zelle und ich glaube, je bewusster wir werden, umso mehr werden wir es auch spüren. Und nicht zu unterstellen, dass die Person nicht bewusst ist, obwohl ich es natürlich denke, ja. Und ich weiß, dass es auch überheblich ist und ich kann das natürlich so stehen lassen, ich muss da weder was hinschreiben noch verbessern.

Nur für mich ist es einfach so, wenn ich im Sommer Erdbeeren ernte, dann dann liebe ich das, das gibt so viele, ja. Und natürlich ich, ich konserviere auch gar nicht, ich koch gern Marmelade an, ich freu mich, wenn wir jetzt aus der Gefriertruhe Erdbeermarmelade holen, ja, das ist wunderschön, aber ich kann da der Natur einfach danken, ja, und ich muss aber auch nicht alles abernten, was ich irgendwo finde, ja.

Das sagt sie auch so schön, also man nimmt nicht das erste, was man findet, sondern nimmt immer so viel, wie man überhaupt so mitnehmen kann und den Rest lässt man für andere oder andere können Tiere, kann alles sein. Wir glauben immer, was wir alles optimieren müssen, und es muss immer von viel, viel sein.

Michaela Muschitz

Das ist ein schönes Bild, ja.

Claudia Scheidemann

Ich finde tatsächlich gerade, die Erdbeeren ist so ein besonders gutes Beispiel, weil das ist was, auf was ich mich wahnsinnig freue, jetzt schon. Und ich weiß wie reife Erdbeeren, die auf einem Feld in der Nähe gewachsen sind, duften. Da schmecken. und schmecken und das lass ich mir nicht nehmen. Natürlich denk ich manchmal auch so, ah ja, jetzt schon mal so 'ne, die gibt es ja schon, aber dann den, nee, freu dich weiter drauf und ich glaub so, dieses, dieses sich freuen auf etwas ist, das funktioniert ja nicht, wenn wir dauernd rasen, rasen, rasen, sondern das ist was, wie du vorhin ja auch schon gesagt hast, 'ne Qualität von Zeit auch wieder wahrzunehmen.

Und eben zu sagen, ja, ist die Zeit hört, also für mich persönlich, sie rast gar nicht mehr so. Normalerweise sagt man, je älter man wird, desto schlimmer wird's und meiner Erfahrung nach ist beides möglich. Also sowohl, dass die Zeit schneller wird, aber sie kann auch wieder langsamer werden. Ich weiß gar nicht, ob man da wirklich so direkten Einfluss hat, aber ich merke das jetzt dieses Jahr. Ja, es ist der 9. Februar und März und ja, aber es ist schon so viel passiert in dem Jahr. Das passt schon so, dass so viel Zeit vergangen ist.

Manuela Motzel

Ich glaub, wenn wir im Hier und Jetzt sind, dann dann also hat Zeit gar kein, spielt gar keine Rolle, ja, weil sie also seit es halt 24 Stunden sind, immer 24 Stunden, die können nicht schneller laufen, die können nicht langsamer, sondern wir können sie halt nutzen.

Und ich hab im Ende Januar, hab ich im im Radio gehört, dass die die der Januar sich gefühlt nach 3 Monaten angefühlt hat. Also ich fand den Januar weder lang noch kurz, ich fand den schön, wir haben viel erlebt, Und trotzdem kann ich sagen, wir haben jetzt erst Januar und gleichzeitig freue ich mich, jetzt haben wir schon Februar, weil ich mag Lichtmess, das feier ich gerne. Und dann dachte ich mir auch, ja klar, wenn du halt sagst, der Januar ist neblig, der Januar ist kalt, das ist alles schlecht, ja dann dauert es halt auch lange, gell.

Das ist völliger Mangel, ja und ich kleb halt an irgendwas fest, was halt einen auch nicht trägt, ja. Wenn ich aber das nehme, wie es halt gerade ist und nicht dauernd dagegen ankämpfe und das heißt nicht, dass ich mich zu zu zufrieden gebe, ja, also sondern zufrieden sein, das hat ja 'ne ganz andere Bedeutung und das anzunehmen auch.

Und dann kann es natürlich zäh wie Kaugummi sein. Und wenn ich mir ganz viele Probleme mache und denke, oh Gott, das muss noch, das muss noch, das muss noch, dann rast die Zeit auch, ja. Mhm. Aber ich glaube, man kann Zeit anhalten.

Ja, in dem ich halt da bin, ja. Also das ist halt jetzt auch, also und natürlich ist das 'ne 'ne alte buddhistische Weisheit, dass man die, wenn man den Napf wäscht, dass man da bei ist oder wenn man isst, aber es ist doch auch so, oder? Wenn wir jetzt schon dran denken, was wir heute noch alles zu tun haben, dann können wir gar nicht genießen, was wir jetzt gerade hier auch haben.

Michaela Muschitz

Ja. Mir fällt gerade ganz spontan mein absolutes Lieblingsgedicht von Erich Fried ein, das beginnt mit 'Es ist, was es ist', sagt die Liebe. Und das bringt es für mich so auf den Punkt, ja, also einfach auch dieses Akzeptieren, ja, und nicht zwanghaft Dinge verändern wollen, weil das so unglaublich viel Kraft kostet. Also das ist so, Don Quijote kämpft gegen Windmühlen.

Es gibt Dinge, die können wir nicht verändern. Ja, natürlich gibt es auch ganz, ganz viele Dinge, die wir verändern können und wo es Sinn macht zu sagen, ich will das verändern. Aber es ist halt für mich auch dieses, wo stecke ich meine Energie hinein, wo, welcher Kampf lohnt sich zu kämpfen und muss es immer Kampf sein? Ja, und das ist das, dieses Dinge einfach auch einfach einmal gut sein lassen.

Manuela Motzel

Ja, es gibt ja dieses Bild der inneren Kriegerin auch und für mich bedeutet das halt, ich kämpfe für etwas, nicht gegen etwas. Also ich bin für etwas und nicht gegen etwas und das hat für mich 'ne andere Qualität.

Michaela Muschitz

Ganz eine andere.

Claudia Scheidemann

Ja, und dieses annehmen, was ist, Ich glaube also für mich war so 'n Shift auch zu verstehen, das heißt annehmen oder akzeptieren heißt nicht, es gut finden, heißt nicht, es nicht verändern zu wollen, sondern einfach erst mal die Existenz dessen, was ist, anzuerkennen, ohne zu bewerten. Und ich weiß gar nicht mehr, wo ich es gehört hab, es ist noch nicht so lange her, dass

Akzeptanz der Raum ist, wo wir nicht bewerten, sondern nur wahrnehmen. Und für mich war das so ein, ja stimmt. Erst mal schauen, was ist da, einfach nur Zahlen, Taten, Fakten im Zweifelsfall sammeln und dann zu überlegen, was ist ein sinnvoller nächster Schritt.

Manuela Motzel

Ja, genau, wir können, wir können nur in die Veränderung gehen, wenn wir den Ist-Zustand annehmen. Also so ist es auch in der in der Therapie. Also alles, was du haben willst, wählst du praktisch ein, dass es doppelt und dreifach zu dir zurückkommt. Also das klingt jetzt vielleicht 'n bisschen energetisch, aber es ist wirklich so, wenn ich mich, wenn ich gegen etwas kämpfe, gebe ich dem so viel Raum und ich gebe meine ganze Energie da rein und dann wächst es natürlich auch.

Also wir dürfen nicht nicht vergessen, was für 'ne große Kraft und Energie unsere Gedanken auch haben, ja. Und diese Verbindung zwischen Kopf und Herz, ja, ist 'ne maßgebliche Verbindung für unsere Gesundheit, auch ja. Und jetzt, wenn ich, wenn ich das, das permanent gegen etwas richte, was ich weghaben will. Also ja, der Satz 'Ich will nicht krank werden' hat halt die Aufmerksamkeit auf krank sein. Wenn ich aber sage, ich möchte gesund sein, hat es 'ne andere Qualität.

Das ist einfach so, ich hab 'ne andere Aufmerksamkeit. Und wenn ich sage, ich möchte gesund bleiben, dann denke ich mir, na ja, vielleicht ist dann gut, mal kalt zu duschen oder mal mehr Gemüse zu essen. Wie auch immer, ja, oder was, was für jeden auch Gesundheit ist, das kann auch Lachen sein. Also das ist so viel unterschiedlich, aber wenn ich nicht krank sein will, bin ich ja dauernd in Angst und und in Panik und mein ganzes System ist angespannt und das hat 'ne andere Qualität.

Claudia Scheidemann

Ja und gleichzeitig, also für mich ist das noch was, also ich hab mit, hab ja mit 'ner chronischen Schmerzerkrankung zu tun und natürlich bekommt man gesagt, ja du musst das akzeptieren, was ist. Das ist das Letzte, was man in der Situation will, wenn man 'nen Schub hat. Und das ist wahnsinnig, ich find find das schwer, ich finde es eine eine Zumutung an Aufgabe und hab aber inzwischen erfahren, ja, es ist aber der einzig gangbare Weg, weil sonst passiert nämlich genau das, ich messe jeden Tag, wie stark die Schmerzen sind, dann ist das das, was mein Hirn denkt, ist total wichtig, statt zu sagen: OK, wie schmerzfrei bin ich denn heute und dann noch zu sagen, OK, was geht denn heute tatsächlich? Also es ist ein ein, es klappt auch nicht jeden Tag, klar, aber es ist wirklich zu merken, ja nee, es geht drum, es ist da und ich muss da Rücksicht drauf nehmen auch, weil sonst funktioniert alles andere auch nicht oder kostet einfach viel, viel, viel zu viel Energie. Und dass es eben auch in sogar in solchen Situationen tatsächlich um diese blöde Akzeptanz geht. Und also ich finde, wie gesagt, ich finde es 'ne Zumutung, weiß aber inzwischen, ja, es stimmt.

Manuela Motzel

Ja. ja, das ist, das ist also ich find Schmerzen sind 'ne Zumutung, das muss man einfach sagen und da gibt es auch nichts schön zu reden. Natürlich gibt es viele verschiedene Techniken, ich glaube nur, dass und ich, ich kann da ganz gut mitreden auch, dass wir trotzdem glücklich sein

dürfen, trotzdem zufrieden sein dürfen und trotzdem uns auch Dinge anschauen, die die die positiv sind.

Da geht es noch nicht mal drum zu sagen, die Schmerzen, yuppie aye, die sind toll. Und klar, je nachdem was man auch für Schmerzen hat, kann man natürlich sagen, O. K., ich guck dich an, was willst du mir sagen, also in der Hypnotherapie arbeiten wir ja ganz viel damit auch. Und gleichzeitig ist es aber auch so zu sagen, ja, ich hab die Schmerzen und trotzdem darf ich 'n gutes Leben haben.

Claudia Scheidemann

Genau, genau. Ja. Und an manchen Momenten kommt einem das halt auch quasi unmöglich vor, wie soll denn das gehen, wenn, aber es ist genau dieses Shift von, das ist auch da und eben nicht nur das ist da.

Manuela Motzel

Genau, nicht nur das ist genau, genau. Ich glaub, das können wir auf jeden Fall üben, das ist, das ist für mich 'ne Trainingssache, ja. 'ne Trainingssache und dann auch 'ne Entscheidung, ja, also für was entscheide ich mich, will ich mich da rein katapultieren und eben die Schmerzen zu meinem Hauptthema des Lebens machen oder möchte ich noch was anderes machen, ja?

Claudia Scheidemann

Genau und und es ist halt dieses, dieses, was wie du sagst, zu verstehen, ja, es ist trainierbar und ja, am Anfang ist das Gewicht verdammt hoch und man hat Muskelkater ohne Ende und man hat keinen Bock da drauf, aber es geht wirklich und das irgendwann ist Gott sei Dank, dann der Knoten geplatzt und das war wirklich ein großer Shift, das zu verstehen. Ja, es geht gleichzeitig. Es darf schwarz und weiß und es ist nebeneinander und dann kommt noch grün, gelb und bunt dazu. Ich finde, das ist ja auch was, was einem Mut machen kann, dann letztendlich.

Manuela Motzel

Und da finde ich, dass es einfach diese, da hilft die Dankbarkeit, dass es egal welchen Zufriedenheitsmuskel, dass wir schreiben, dass wir den Fokus setzen auf den Tag, also dass wir bewusst mit unserer Zeit umgehen, hilft da einfach ungemein. Und was mir zum Beispiel auch immer immer geholfen hat, so habe ich angefangen, ich glaube, jetzt schreibe ich seit 3 Jahren regelmäßig freitags meinen Newsletter und ich habe mir das immer gewünscht und mir ist immer schwer gefallen, ja, also immer da dran zu bleiben.

Und ich glaube, ich habe jetzt in den 3 Jahren und das vielleicht sind sogar schon fast 4. Ich habe, ich glaube, zweimal im Sommer oft gehört und einmal war ich krank. Also vielleicht maximal 3, also lass es 'ne Handvoll sein, find ich ganz viel auf die die Zeit. Und ich hab damit angefangen, dass ich sagte, ich mach jetzt mal 'n Experiment, ich schreib jetzt mal 4 Wochen und dann schau ich mal, wie sich das anfühlt, ja, ob es mir leicht gefallen ist, schwer gefallen ist und was ich da dran verändern kann.

Und nach den 4 Wochen hab ich das wieder 4 Wochen gemacht und dann hab ich es ausgedehnt, ja. Und so bin ich da reingeschlittert, weil ich hab festgestellt, dass es mir leicht fällt und dass ich Freitag früh noch gar nicht wissen muss, über was ich schreibe.

Michaela Muschitz

Ich finde es überhaupt sehr schön, wenn man etwas machen möchte, es selbst als Experiment zu benennen, weil ich mir dann einfach keine großen Gedanken machen, weil wir Experimente dürfen auch schiefgehen. Ja, Ja, und wir haben ja vor einem Jahr dieses Experiment Podcast gestartet.

Wir sind wirklich genau mit diesem, wir, wir machen das jetzt einfach einmal, wir schauen mal, wie es uns damit geht, ob uns das Spaß macht, ob, ob das überhaupt jemand hören will. Wir experimentieren mal damit und das ist so, das macht es so viel leichter, als wenn man gleich sagt, das ist ein Ziel und das machen wir und da ist dann viel mehr Druck dahinter.

Das Experiment erlaubt eine gewisse Leichtigkeit und eine, da dürfen Fehler passieren. Da kann ich noch mal nachjustieren und sagen, ich muss da jetzt noch mal was anders machen. Ich verwende eine andere Zutat. Dann habe ich mehr Freiraum, mich zu trauen, etwas zu tun. Und das finde ich einfach so eine schöne Haltung einfach auch.

Manuela Motzel

Ja, dieses, ich muss nicht alles sofort können, sondern ich darf auch üben. Ja, also ich darf einfach üben. Und ganz ehrlich gesagt, ich hab auch Künstler als Klient:innen und die sind, die üben jeden Tag. Also ein Pianist spielt fünf Stunden Klavier am Tag. Ja, der setzt sich nicht nur ans Konzert und macht sonst die Füße hoch und keine Ahnung, was der tut, ja.

Also das heißt, wir haben verlernt, auch dranzubleiben, ja. Und wir haben, ich hab meinem Sohn immer gesagt, er muss auch keine Freude dabei haben. Ja, also wer sagt, es macht ihm jetzt keinen Spaß, ja, das ist in Ordnung. Spaß ist das Allerwenigste, was man braucht, wenn man irgendwas tut. Es macht es viel leichter, ja, viel angenehmer, es geht einem viel leichter von der Hand. Nur diese Erlaubnis auch zu haben, ich muss jetzt nicht die die übermäßige Freude haben und ich darf es trotzdem tun, ja.

Das finde ich so erleichternd. Ich hab beim Max, also bei unserem Sohn in der Schule, in der Grundschule, mal so 'n Workshop gemacht am Samstag und dann hat ein Junge gesagt, er hat überhaupt keine Lust. Und dann die ganzen Kinder sind erstarrt, ja so, die haben richtig gewartet, was sagt sie jetzt? Und dann hab ich gesagt, das macht gar nichts, das ist was, was sie heute überhaupt gar nicht brauchen, du darfst völlig spaßlos machen, ja. Und da waren alle mit offenem Mund dagesessen, ja. Der hat in der Abschlussrunde gesagt, was das für 'n schöner Tag war. Er war voller Feuereifer dabei, ja.

Claudia Scheidemann

Na ja, es ist halt so, es erlauben, es erst mal auszuprobieren. Weil wenn ich nicht weiß, ob es mir überhaupt Spaß macht, wenn ich es noch nie gemacht habe, wo soll es denn herkommen? Also geht ja gar nicht. Also wenn ich nie Brokkoli gegessen habe, kann ich nicht wissen, dass das mein Lieblingsgemüse ist, unter Umständen.

Manuela Motzel

Ja, ich hatte, ich hatte eine kleine kleine Klientin, die war auch in der Grundschule, glaube ich, war das damals noch in der Grundschulzeit. Und die wollte auch dann nicht gerne schreiben. Ja, und sie schrieb überhaupt nicht gerne, aber sie hat es so gern vorgelesen gekriegt und Bücher waren ihr absolutes Lieblingsthema. Dann hab ich gesagt, guck mal, wie viel haben wir über ihre Lieblingsautorin gesprochen, über ihr Lieblingsbuch, hab ich gesagt, jetzt überleg mal, der Autorin wär es genauso gegangen wie dir und sie hat gesagt, sie will nicht schreiben.

Ja, und hätte das auch einfach eingestellt. Ja, die hat sich einfach den Raum gegeben und du könntest, wir probieren es einfach mal jeden Tag 10 Minuten, ja oder 5 Minuten, ja. Und das hat ihr so gefallen, ja. Sie hat dann einfach fünf Minuten und ich habe gesagt, sie soll den Wecker stellen und sie muss dann den Füller sofort nebenbei legen, ja. Und sie hat so angefangen zu schreiben, ja. [Schön.] Dann hat sie gesagt, aber erst, also es waren Ferien, erst wenn die Schule losgeht und dann hat sie gesagt, da und hat sie aber mittags schon angefangen zu probieren. Und hab' ich gesagt, jetzt in den Ferien auf gar keinen Fall, aber sie hat sofort angefangen. unser Sohn ist so ein geflügeltes Wort. Der hat mir als kleiner Stöps gesagt, Mama, danke, dass du mich gezwungen hast, es hat sehr viel Spaß gemacht. Und ich war bestimmt keine Mama, die gezwungen hat, ganz im Gegenteil, aber bei manchen Sachen dann, wenn es zum Bowling ging, habe ich ihn dann doch gezwungen.

Claudia Scheidemann

Aber ich glaube, ich glaube, das Wichtige ist dann zu unterscheiden, wieder aufzuhören, wenn es wirklich ganz, ganz, ganz grauslich ist und einem einfach überhaupt nicht liegt. Aber sich durchaus die Chance zu geben, über so eine Phase auch mal wieder hinwegzukommen. Weil so meiner Erfahrung nach, wenn es irgendwas ist, was einen gepackt hat, dann macht man weiter, auch wenn sich es blöd anhört, anfühlt, auch wenn man sich vielleicht gar nicht selber versteht, warum mache ich das eigentlich weiter. Und viel, viel später stellt sich dann raus, oh, war ja wichtig. Also so bin ich beim Impro-Theater geblieben, weil es war grauslich am Anfang, aber es dann was, irgendwann wurde es toll und den das zu unterscheiden, wann ist das was für mich und wann nicht.

Manuela Motzel

Ich glaube, das ist halt, dass wir immer wieder uns, das ist wie mit der Dankbarkeit, dass es freiwillig ist. Ja. Also wir dürfen uns den Raum geben, Klavier zu spielen, wir dürfen uns den Raum geben zu schreiben und wir müssen nicht jeden Tag schreiben, wir können 'ne halbe Stunde schreiben, wir können 10 Minuten schreiben, wir können 5 Minuten schreiben, ja, wir können es ausprobieren, wir können es auch mal lassen, wir können wieder zurückkommen.

Nur dass wir nicht sagen, es liegt mir nicht, ich kann das nicht. Also für mich ist, wir können alles, ja. Also die Begabung alleine hilft keinem Menschen, ja. Also das, das ist, sag ich mal, wenn ich mich gerne bewegen möchte, dann kann ich hunderttausend verschiedene Möglichkeiten, mich zu bewegen, nur 'ne Entscheidung zu treffen und zu merken, dass ich habe einen freien Willen, ja. Wir sind ausgestattet mit 'nem freien Willen, ja. Das hat sonst überhaupt gar kein Lebewesen, diesen freien Willen, wir haben freien Willen und wir können Entscheidungen treffen und das sich, glaube ich, immer bewusster zu machen und das ist nicht

nur auf der Dankbarkeit, sondern das ist wirklich etwas, zu sagen, ich kann Entscheidungen treffen, ja.

Und das ist meine Entscheidung und wenn ich mich dagegen entscheide, dann will ich halt nicht, ja. Nicht ich kann nicht, sondern ich will nicht. Und dann kann es auch sein, ich will im Moment nicht oder ich, ja, aber dann ist es einfach so, das ist in Ordnung, ja. Es macht doch viel freier, wenn ich sage, ich will nicht, anstatt dass ich, ich kann nicht.

Wenn wir ganz ehrlich sind, klar, ich, also ich habe 'ne eingeschränkte Hüfte mit meiner Prothese, ich gehe an Gehstützen, da sind manche Sachen eingeschränkt, ja. Und trotzdem, Entschuldigung, merke ich, dass wir, dass ich viel, viel, mir viel leichter tue, wenn ich sage, ich probiere es mal aus. Wie wenn ich vornherein schon sage, das ist unmöglich mit Gehstützen. Und dann entsteht viel mehr, ich kann. Und manchmal will ich dann auch nicht.

Michaela Muschitz

Ich danke dir recht herzlich, liebe Manuela. Ich finde, dass ich kann Entscheidungen treffen und das ist freiwillig. Das finde ich ein sehr, sehr schönes, schönen Schlussspekt oder -gedanken, den du da uns da jetzt mitgegeben hast. Vielen Dank für dieses Gespräch.

Ja, und wer mit Claudia oder mir oder mit uns, weiter schreiben möchte, erkunden möchte, was denn da so alles möglich ist im Schreiben, schaut gerne auf unserer Website vorbei. Wir haben immer wieder Termine, wo wir ja zur Verfügung stehen und gemeinsam in Klein- oder Großgruppen mit euch schreiben.

Vielen lieben Dank, liebe Manuela.

Manuela Motzel

Ich dank euch von ganzem Herzen für die Einladung. Es hat mir auch wahnsinnig viel Freude gemacht Und ich freue mich, dass ich in der 3. Staffel, Fakt ist zum Geburtstag, mit dabei sein darf, weil ihr Einjähriges habt. Und ich finde es richtig klasse, dass ihr das getestet habt, ausprobiert habt und dran bleibt und mir macht es sehr, sehr viel Freude.

Und ich wünsche euch auch alles, alles Liebe und freue mich, wenn wir uns bald sehen.

Michaela Muschitz

Danke.

Claudia Scheidemann

Vielen Dank.