

## Die Kraft des ‚Trotzdem‘

### Staffel 3-Episode 6

#### Zu Gast: Holger-Nils Pohl

#### Transkript

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres Podcasts 'Tinte und Courage'. Wir haben heute Holger-Nils Pohl zu Gast und ich freue mich sehr darüber, weil als ich ihn kennengelernt hab, ist mir also es war einfach ein sprühender Quell von Ideen und verschiedensten Bereichen, Richtungen, in denen er arbeitet.

Er ist preisgekrönter Kommunikationsdesigner, ‚Visual Strategist‘, da werden wir nachher noch drüber reden, was das eigentlich überhaupt ist, Autor und Trainer. Er geht sehr offen auch mit seiner Diagnose Autismus um, hat auch ein Buch darüber geschrieben, weil es auch bei seinem Sohn eben diagnostiziert wurde, 'Falscher Planet'. - Er hat jahrelang an der Universität der Künste Berlin und der Hochschule Makromedia Köln gelehrt, weltweit Workshops und Keynotes gegeben und Unternehmen beraten. 2025 hatte er einen Schlaganfall und er schreibt selbst darüber, das hat alles verändert und nichts. Und seitdem erforscht er eben, was Klarheit, Heilung und Kreativität bedeuten, wenn das eigene Gehirn sich verändert hat.

Ja, herzlich willkommen, freue mich sehr, dass du da bist und du warst übrigens die erste Person, auf der ich jemals mit auf der, mit der ich jemals auf einem Barcamp gesprochen habe. [Aber was.] Ja, kann ich mich noch dran erinnern und war sehr begeistert davon, dass du auch noch Fantasy Novels schreibst. Also schön, dass du da bist.

Holger-Nils Pohl

Ja, vielen Dank für die Einladung. Vielen, vielen Dank und es freut mich natürlich sehr, dass ich dann auch noch der erste war, mit dem du auf dem Barcamp gesprochen hast. Danke, dass du mich angesprochen hast.

Claudia

Ja, das war während dieser Kennenlernrunde, es war sehr, sehr inspirierend, dachte ich schon, ich bin hier richtig. Wir steigen ein mit, ja wie bei allen unseren Gästen eigentlich, mit der ersten Frage zu deinem persönlichen Schreiben. Also was bedeutet Schreiben oder persönliches Schreiben für dich im Moment?

Holger-Nils

Ja, im Moment, du hast es ja schon angedeutet, ich hatte am 14. Mai 2025 einen schweren Schlaganfall und befinde mich seitdem in der Heilungsphase. Ich hatte sicherlich viel Glück im Unglück, aber es hätte auch ganz schön schiefgehen können und hatte speziell einen etwas spezielleren Schlaganfall. Der war im Kleinhirn, sowohl im linken als im rechten Kleinhirn. Und da ist vor allem betroffen Konzentrationsfähigkeit, auch die Sprache, das Sehvermögen, Gleichgewicht und Koordination.

Und speziell die Konzentrationsfähigkeit und Wortfindungsschwierigkeiten habe ich dann natürlich nach dem Schlaganfall sehr besonders gespürt. Und Schreiben hat mir da auch geholfen, wieder zu üben, zurückzukommen. Und also, ich hab zum Beispiel auch künstliche Intelligenz genutzt, um mir ein Schreibprogramm zu entwickeln, mit dem ich dann mehrere Monate lang immer jeden Tag so Schreibprompts mir generiert habe für mich selber und dann so kleine Aufgaben 5 bis 10 Minuten geschrieben hab, um wieder zurückzukommen zur Fähigkeit zu schreiben.

Weil ich hatte lange Zeit, ich weiß nicht, wie ihr schreibt. Aber wenn ich früher, wenn ich geschrieben hab, konnte ich immer die Sätze modellieren, während ich die geschrieben hab. Also entscheiden, was kommt das Nächste ist, wo beende ich den Satz, mache ich den länger, kürzer und das konnte ich plötzlich nicht mehr. Also ich konnte nur noch jedes Wort schreiben und dann kam das nächste. Das hat dazu geführt, dass dann in vielen Sätzen die Verben gefehlt haben, Adjektive, plötzlich muss ich ein Komma setzen, wo eigentlich keins hingehört. Und es war natürlich mega nervig, vor allem für mich jetzt als Autor, doppelt.

Genau, und da hat mir das sehr viel bedeutet, diese kleinen Übungen zu machen, um dann wieder dahin zu kommen, das zu können. Und glücklicherweise mittlerweile würde ich sagen, bin ich sogar ein besserer Schreiber als ich das vorher war, weil ich gleichzeitig auch geguckt habe, wo ich Dinge ausmerzen kann, die ich mir vorher angewöhnt habe, die nicht so hilfreich waren und habe wieder angefangen, auch mit der Hand mein Fantasy-Buch zu schreiben. Das war für mich das Zeichen, dass ich wieder dass ich wieder richtig schreiben kann, weil ich wieder ganze Sätze und Rhythmen schreiben kann und all diese Dinge. Es bedeutet mir auf vielerlei Ebenen dadurch sehr viel.

Claudia

Wenn du sagst, du hast K.I. benutzt, wie bist du da vorgegangen, weil das finde ich, finde ich 'ne sehr spannende Geschichte, weil wahrscheinlich hat sie ja auch ermöglicht, sehr persönlich auf dich zugeschnitten Schreibprompts zu bekommen, oder?

Holger-Nils

Ja, ja, ja, genau, ich habe, also ich schreibe jetzt schon seit längerer Zeit an meinem ersten Fantasy-Buch Und so in meiner Freizeit ist mein Freizeit, mein Wohlfühlprojekt sozusagen. Und ich hab, das ist aber alles in in Longform, also auf in einem in einem Notizbuch beziehungsweise mittlerweile in sieben Notizbüchern mit Füllfederhalter geschrieben und das ist natürlich nicht digital. Aber was ich gemacht hab ist, ich hab davon 4 Kapitel eingelesen in die K.I., also einfach alles, was ich hatte, so wie es war, ungeändert diktiert. Und der K.I. gesagt, das ist mein Draft, das ist mein erster Entwurf und wie ich geschrieben hab vor dem Schlaganfall, ich hatte diesen Schlaganfall, hab die K.I. da auch gebrieft und gesagt, ich würde mir wünschen, dass ich in diesen und diesen Feldern besser werde. Da hab ich verschiedene Autoren genannt, die ich sehr gerne mag, warum ich die Stile besonders gut finde. Ich liebe zum Beispiel Brendan Sanderson als einer oder die Sage von Earth and Sea ist es im Englischen, ich kenn das deutsche, den deutschen Begriff nicht, ist 'n ganz tolles Fantasybuch.

Claudia

Ist das Ursula K. LeGuyn? Kann das sein?

Holger-Nils

Ja, OK.

Claudia

Großartig, ja.

Holger-Nils

Ja, ist einfach wunderbar und hab da verschiedene Elemente rausgesucht für mich und gesagt, warum ich das besonders wertschätze, diese Schreibstile und gesagt, kann ich davon Elemente in meinen Schreibstil integrieren? Was sind da die Besonderheiten, die meine Schrift, meine Schreibweise stärker machen würden? Und mit diesem allen zusammen habe ich dann mit ein paar Iterationen mit K.I. zusammen entwickelt, wie könnten Schreibprompts für mich aussehen, basierend auf meiner Fantasygeschichte. Ich habe auch meine Outline dann in die K.I. gefüttert, also basierend auf meiner Geschichte, was könnte ich schreiben? Und dann waren es vor allem viele sensorische Aufgaben, wie kann man Licht beschreiben mit Geschmack, ne, wie kann man Farben beschreiben mit haptischen Gefühlen, wie kann man Dinge austauschen in den Materialien? All solche Dinge. Und dann tatsächlich auch wiederum das, was ich jeden Tag geschrieben hab, in die K.I. eingefüttert, um zu kontrollieren, wo kann ich mich noch verbessern, anpassen, was kann ich anders machen beim nächsten Mal. Und das hab ich halt zwei, drei Monate jeden Tag gemacht, 5 bis 10 Minuten und es hat mir sehr, sehr viel gebracht, also sehr, sehr viel.

Claudia

Ja, ich, ich find das spannend, dass du hat das letzte eben noch 5 bis 10 Minuten. Das ist ja auch oft 'ne Frage, wie viel muss ich eigentlich schreiben, damit ich weiterkomme, irgendeinen Effekt hab oder irgendwas und dass das dann wirklich reicht und wahrscheinlich auch dann schon in deinem Fall anstrengend genug war, wahrscheinlich.

Holger-Nils

In meinem Fall hatte ich tatsächlich keine Kapazität für mehr, aber es war auch wirklich so, dass es darum ging, 5 Sätze am Tag zu schreiben. Ne, es ging gab 'n Prompt, also zum Beispiel, beschreibe in deiner Fantasy-Welt Licht als Geschmack. Und das und fünf Sätze. Und das war die Aufgabe. Und das dauert auch nur 5 oder 10 Minuten, dass da fünf Sätze ist wirklich, dauert nicht lange, was natürlich ein bisschen länger dauert, wenn man dann hinget, das wieder rückfüttert in die KI und Feedback kriegt, dann dauert es noch mal 5 Minuten länger. Aber auch das dauert nicht lange. Man muss es ja nur einmal kurz abtippen oder eindiktieren und dann hat man innerhalb von einer Minute das Feedback und das war für mich sehr, sehr angenehm. Und ich glaube tatsächlich auch für Leute, die keinen Schlaganfall haben, ist das 'ne Zeit, die auch angenehm ist, ne, in unseren vollen Tagen, die wir so haben, dass man da kann man sich ordentlich verbessern. Also ich hab, ich war erstaunt, wie viel mir das gebracht hat.

Michaela Muschitz

Inwieweit du hast gesagt, du wolltest dich verbessern und ich komme jetzt zurück auf zu, wir haben uns ja auch am Barcamp kennengelernt und du hast ja dann auch einen Artikel für das

Magazin SchreibRäume für uns geschrieben, eben über diese Diagnose Autismus, die du ja sehr spät bekommen hast. Und jetzt hab ich mir jetzt gerade die Frage gestellt, inwieweit war es auch mit dieser Diagnose Autismus jetzt noch einmal für dich noch mal schwieriger, weil oder erklär mal, wie es zu dieser Diagnose kam und was da für dich so die Herausforderung war.

Holger-Nils

Genau, ist ein großes, ist natürlich ein riesiges Feld. Zu der Diagnose kam es tatsächlich nicht nur unser Sohn wurde diagnostiziert, sondern auch unsere Tochter. Und ich bin darauf auch erst auf das Thema erst gestoßen, als unsere Kinder in den Diagnosen steckten. Ne, wir hatten gemerkt, dass die Schulprobleme kriegten, gerade die Große. Und die haben ja geguckt, was es ist, Lese-Rechtschreibschwäche oder was auch immer. Und dann stellte sich raus, es ist Autismus und darüber haben wir überhaupt, also sowohl meine Frau als auch ich, wirklich Kontakt gehabt mit dem Thema für uns. Und über Bücherlesen passenderweise habe ich dann natürlich festgestellt, weil ich ganz viele Autismusbücher dann gelesen hab, dass die eigentlich mein inneres Leben beschreiben und ist natürlich so 'n bisschen 'ne verrückte Sache immer, weil dadurch, dass ich das nie vorher bewusst hatte, habe ich immer gedacht, das Leben ist so wie es ist und andere Menschen sind halt 'n bisschen komisch.

Und über das Lesen der Bücher habe ich gemerkt, ja, ist vielleicht auch andersrum. Und es ist so, wie wenn das schwarze Schaf denkt, warum sehen alle anderen weiß, ne. Und die weißen denken immer dieses eine schwarze Schaf und ich denke, das war ein ähnlicher Effekt und es war schwierig damit umzugehen, weil eine lange Identitätskrise auch über mehrere Jahre herauszufinden, wer bin ich denn jetzt eigentlich wirklich, weil ein großer Teil von Autismus ist das sogenannte Masking, dass man im Prinzip eine Maske aufzieht und Rollen spielt.

Das macht ja in der Psychologie macht das jeder, auch sogenannte neurotypische Menschen. Das sind diejenigen, die keine Andersartigkeit des Gehirns haben. Und in gewisser Weise spielt man ja immer Rollen. Man ist zu Hause jemand anders, als man auf der Arbeit ist und mit Freunden wieder jemand anders. Beim Autismus ist es tatsächlich 'ne Wesensveränderung, ne. Es ist 'n bewusstes Anpassen an das Verhalten der anderen. Und ich dachte immer, alle Menschen lernen zum Beispiel Gestik und Mimik und Verhalten, indem sie andere Menschen analysieren und das dann nachmachen.

Ich hab dann eben erst im Alter von 40 Jahren gelernt, dass das nicht jeder so macht, sondern dass man das einfach so mitlernt als Kind. Ein Beispiel zum Beispiel, ich hab in der Schule analysiert, schon in der Grundschule hab ich die Lehrer analysiert, wie sie sich verhalten und raus, also Muster erkannt, wie ich mich zu verhalten hab, damit ich möglichst wenig rangenommen werde, aber alle denken, ich würde gut mitarbeiten. Und das hab ich sehr bewusst angewendet, diese Techniken, musste ich jetzt später feststellen, dass es weniger Leute machen, als ich dachte.

Und das war jetzt heutzutage, kann ich drüber lachen, es war 'n paar schwierige Jahre, als ich das rausgefunden hab. Mittlerweile bin ich an dem Punkt, also 'ne Zeit lang habe ich mich sehr, sehr damit identifiziert, mit dem Autismus und bin mittlerweile aber an dem Punkt, dass ich auch das als einen Teil meiner selbst akzeptiere. Andere haben andere Probleme. Ich habe vielleicht ein bisschen mehr Probleme als andere, aber ich bin ja nicht Autist, sondern ich bin immer noch Holger, der Autist ist. Und das ist ein Unterschied in der Selbstwahrnehmung. Und

es ist genau dasselbe wie jemand, der Depressionen hat, ist nicht eine Depression. Das ist jemand, der Depressionen hat. Und auch damit kann man lernen zu leben. Ne. Also gibt es Methoden und Möglichkeiten und das musste ich mir halt dann auch bewusst erarbeiten, dann besser klar zu kommen mit dem neuen Bewusstsein, war natürlich nicht so einfach.

Michaela

Und du hast ja für deinen Sohn auch dieses Buch 'Falscher Planet' geschrieben, was war da dein deine Motivation oder warum war dir das auch so wichtig, weil ich kann mich erinnern, dass du gerade in dieser Phase warst von ich bin gerade am Fertigstellen des Buches, wie wir uns am Barcamp getroffen haben. Was war da das Ausschlaggebende? Warum war dir dieses Buch auch so wichtig?

Holger-Nils

Also einerseits war es mir wichtig, um meinem Sohn und meiner Tochter zu zeigen, dass mich das Thema beschäftigt, einfach auch Interesse zu zeigen. Es war auch 'ne Art und Weise, meine Gedanken und Rechercheergebnisse zu dem Thema in 'ne Form zu passen, wie ich denen das gut erklären konnte. Also meine Tochter war zu der Zeit gerade in die weiterführende Schule gekommen, unser Sohn war noch in der Grundschule. Das heißt, den brauchte man jetzt keine Fachbücher vor die Nase legen zum Autismus oder irgendwie auf modellhaft erklären, was es ist.

Und das war einfach 'ne Form, wie ich ihnen das auch näher bringen konnte und auch gleichzeitig zeigen konnte, dass sie verstanden werden. Ne, das ist ja ein großes Problem, wenn man solche Themen hat. dass man sich nicht verstanden für das Gleiche für ADHS- Patienten und Patientinnen, das Gleiche für Bipolare, für Dyslexische, ist all das Gleiche, sind ja alles neurodivergente Menschen und immer das Gefühl, man ist so alleine. Und ich hatte einfach gehofft und das war auch der Effekt, dass dass sie sich eben nicht so alleine damit fühlen.

Das Zweite war für mich selber eine Verarbeitung. Ich finde Bücher schreiben und Geschichten erzählen, ist einfach eine Form von Selbsttherapie, auch ne, sich mit den Themen auseinandersetzen, das in Schriftformen, in Bilder zu setzen. Jetzt bin ich auch Designer, das heißt, ich hab auch Spaß am wirklichen Gestalten von Büchern, das heißt eigentlich alle meine Bücher sind auch besonders gestaltet, nicht einfach irgendwie Text irgendwo hin geklatscht oder Textwüsten, ihr kennt ja meine Bücher auch und das macht mir einfach viel Spaß.

Michaela

Ja.

Holger-Nils

Genau, und der dritte Punkt war zu der Zeit, gerade unser Sohn war auf der noch auf der Grundschule und wir mussten und wollten irgendwie auch klar, also **den anderen klar machen, was heißt es als Autist in so einer Klasse zu sein, weil auch die Klasse muss sich anpassen, genauso wie der Autist sich anpassen muss an die Klasse.** Und wenn da kein Bewusstsein für herrscht, ist es sehr, sehr schwierig, gerade für Autisten in der in der klassischen Regelschule. Und Und gerade weil, weil wir Asperger-Autisten sind, alle drei, das heißt sehr angepasst und man würde es auf den ersten Blick und auf den zweiten, dritten und vierten vielleicht auch noch

nicht unbedingt merken, dass wir anders sind, ist es wichtig, das anzusprechen. Genau, und dann habe ich das Buch genutzt, tatsächlich um der Klasse von unserem Sohn zu erklären, was Autismus ist und dass unser Sohn Autist ist und was das für alle gegenseitig bedeutet. Das war auch eine sehr schöne Art und Weise und bis zum Schlaganfall habe ich auch immer gerne noch Lesungen gegeben in Schulen, um das anderen Kindern weiterzubringen und ja, so Gott will, im April habe ich eine Lesung terminiert. Vielleicht klappt es da schon wieder.

Claudia

Mhm, toll. Ja, ich finde sowieso, aber das betrifft, glaube ich, alle deine Bücher, also die, die ich kenne, davon sind wirklich total schön gemacht und ich bewundere wirklich diese Fähigkeit, die solche komplexen und auch schwierigen Themen auf so 'ne, ja leichte Art fast schon oder auf schöne Art einfach darzustellen. Also du hast ja auch 'n Buch, 'n Comic geschrieben, wie Wirtschaft funktioniert, da hab ich auch durchgeblättert und gesagt, ja, wenn man das mal so erklärt bekommt, ist ja eigentlich gar nicht so blöd. [Also nicht so schwer, ne?] Jetzt versteh sogar ich das. Also Zielgruppe, glaub ich, sind eher so so Teenager, aber auch ich konnte durchaus noch davon profitieren und ja, das ist einfach was, was was ich da, wie gesagt, sehr bewundere und frage auch da dann, du sagtest ja, dass wie hat das, wie bist du dann damit klar gekommen, dass diese Fähigkeiten für 'ne Weile nicht mehr so dir zur Verfügung standen?

Holger-Nils

Ja, da bin ich nicht so gut mit klar gekommen. Also das war 'ne sehr, sehr schwierige Zeit. Ich mein, Schlaganfall ist schon was, sehr, sehr einschneidendes, also sowas Schlimmes habe ich in meinem Leben noch nicht erlebt und ich hab vorher schon gesagt, ich hab schon einige Dinge, schwierige Dinge durchgemacht, unter anderem die Autismusdiagnose, aber noch ganz andere.

Aber das war ja wirklich eine Nahtoderfahrung. Erstmal war ich grundsätzlich froh, dass ich noch gelebt hab, weil es war auf Messers Schneide und weil ich hatte nach dem Schlaganfall auch noch eine Hirnblutung am Hirnstamm, die nicht operiert werden konnte. Das heißt, es war lange Zeit wirklich, wirklich lebenskritisch. Und dann gab es erst mal die erste Phase, wo ich grundsätzlich noch mal froh war, noch zu existieren. Zwischendurch war ich auch nicht froh zu existieren, weil es war unglaublich schmerzhaft, auch mit Kopfschmerzen und allem Drum und Dran. Als es dann besser wurde, vor allem ich hatte dann Reha direkt nach dem Anschluss an das Krankenhaus, zum Glück, da wurde mir das bewusster, ne, dass ich Dinge nicht mehr kann und am Anfang zum Beispiel, also noch im Krankenhaus, ich konnte zum Beispiel nicht mehr gucken.

Ich hatte Doppelbilder, musste die ganze Zeit 'ne Piratenklappe tragen, wenn ich die Augen auf hatte, ne, weil ich sonst nicht mehr, wurd mir immer sofort schlecht, weil ich alles doppelt gesehen hab und das ist natürlich für 'n visuellen Menschen, also die Existenzgrundlage in vielen Dingen ausgelöscht, ne, nicht nur, nicht nur in ist ja auch mein Beruf, aber und ich bin selbständig und Alleinverdiener, das heißt, das hat noch das eine, die eine Dimension. Die andere einfach Visuelles, Kreatives, Schreiben, Malen, alles das ist mein, ist bin ich und das das war eine Zeit lang sehr, sehr schwierig, waren sehr dunkle Tage und Wochen.

Ich habe aber einfach irgendwann angefangen und wieder Striche gezeichnet. Auch da muss ich sagen, hat mir K.I. geholfen, weil auch da habe ich schon K.I. gefragt, was kann ich denn an

Zeichenübungen machen, wenn ich nicht mehr zeichnen kann. Und das hat mir geholfen, weil ich konnte auch nicht auf Bildschirme gucken, außer auf stille Bildschirme.

Also ich kann bis jetzt heute noch zum Beispiel noch keine Filme auf dem Fernseher gucken. Solche Calls wie hier, das geht, da bewegt sich nicht so viel. Auf dem Handy mal kurz irgendwie ein Video gucken geht auch, aber alles andere geht nicht, wird mir schwindelig und schlecht. Und aber K.I., also das ging mit dem Text, das ging, ich brauchte 'ne Brille, ich konnte auch nicht mehr richtig sehen und die hat mir einfach Vorschläge gemacht, mach einfach gerade Zeichnungen, einfach gerade Linien, teile dir das Blatt ein, schräge Linien, paar kurvige Linien und das hat mir geholfen, einfach so kurze Initialzündung, was könnte ich denn? Weil wenn jemand wie ich jetzt an Zeichnen denkt, dann denkt man halt direkt an irgendwie komplexere Dinge und ne und 'n schönes Bild und so, aber einfach zurück zu den Grundlagen.

Ich hab dann tatsächlich wochenlang Linien gezeichnet, geschwungene, gerade, schräge, Muster, alles Mögliche, auch Dinge ausprobiert wie Neurografik, das ist 'n 'ne Technik, wo man freie Linien zeichnet, die man nachher im Prinzip ausmalt und das hat mir geholfen, dann wieder zurückzufinden, dem Gehirn erklärt, wie funktioniert es und mir geholfen, wieder zurückzufinden und ich würde sagen, ich bin auch da schon wieder nah dran. Ich noch nicht genau da, wo ich mal war, aber geht schon sehr, sehr vieles wieder.

Claudia

Ja, Wahnsinn. Also, was mich fasziniert ist ja tatsächlich, dass du deinem Gehirn beibringen konntest, es wieder beibringen konntest. Und dass da wirklich eine, also man hört viel über so Neuroplastizität und was man da so alles Tolles machen kann, aber das ist ja wirklich unfassbar, was da für eine eine Heilungskapazität einfach auch drin steckt und was es gleichzeitig für eine Geduld, glaube ich, braucht, dann auch wirklich dranzubleiben und nicht zu frustrieren und nicht wieder zu dauernd zu vergleichen. Ja, aber ich konnte doch mal, also alle Achtung, wow.

Holger-Nils

Ja, das ist sicherlich auch der schwierigste Punkt, also jetzt hier im Podcast können wir relativ gut darüber so reden, aber es gibt auch immer noch viele Tage, viele dunkle Tage, ne, wo ich denke, das wird irgendwie nie wieder was oder wann ist auch Schluss mit der Neuroplastizität, ist auch immer die Frage. Ich hatte noch vor vier Wochen 'n MRT vom Kopf Und da ist zum Glück alles in Ordnung, aber da konnte man noch mal sehen, normalerweise ist Kleinhirn so eine leichte Rundung, wie so eine nicht ganz wie ein Halbmond, aber wie so eine Rundung unten und meins, mein Linkes ist jetzt einfach glatt abgeschnitten und da drüber Nerven-, nicht Nervengewebe, sondern Narbengewebe, wo man dann schon denkt, das ist, das sind Dinge, die kommen nicht wieder.

Also das bleibt auch so, ist ein Stück weg, abgestorben und ein anderes Stück ist zwar noch da, aber auch abgestorben und eigentlich ein großes Wunder, dass so viel wieder geht. Aber es braucht unglaublich viel Geduld, sehr viel dranbleiben, jeden Tag dranbleiben und üben und halt viel Erschöpfung. Ich liege immer noch viel im Bett und wenn ich dann meine 15 Minuten gemacht habe, dann liege ich wieder anderthalb Stunden im Bett oder nach unserem Podcast hier werde ich mich auch wieder ins Bett legen, erstmal und das ist halt die Dinge, die man draußen nicht unbedingt sieht, ne, da sieht man O. K., er kann jetzt wieder und jetzt auf dem

Video, vielleicht wirkt es auch alles super einfach, aber das ist eben nicht unbedingt der Fall, ist viel, viel hintendran und darf man nicht, man darf halt nicht den Mut verlieren, ne, und ich, also mein Motto ist trotzdem, ne, muss halt trotzdem, trotzdem weitermachen und das und dann gucken, wie viel geht und solange man dran bleibt, denke ich, geht es immer ein Stück weiter.

Claudia

Ich muss sagen, ich bin dir wirklich dankbar, dass du das ansprichst, auch dieses, dass es eben ein Auf und Ab ist und nicht ein kontinuierlicher Weg wieder zurück zu alter Form, sondern dass das ein Zickzack-Kurs ist, rauf und runter, durcheinander und Ausgang manchmal ungewiss. Und das finde ich sehr wichtig auch zu berichten schlicht und ergreifend darüber. Also danke, dass du da so offen bist dafür.

Michaela

Ich, Ich find's auch wirklich bewundernswert, dass du das so offen aussprichst, weil wir sind also gefühlt momentan in so einer Phase der Selbstoptimierung und wir müssen alle noch besser und noch schneller und noch besser performen. Und wir galoppieren dahin wie die Wahnsinnigen. Und ganz ehrlich, A - frag ich mich, wie gesund ist das? Und die Frage, die Antwort ist doch für uns alle, es ist nicht gesund.

Und wo, wo ist es, wo ist dieses Spüren des eigenen Körpers, der eigenen Grenzen und auch einmal sich einzugestehen, ich bin jetzt einfach müde und ich drücke das nicht weg mit Kaffee und Tee und sonstigen, vielleicht noch schlimmeren Aufputzmitteln, sondern gestehe mir einfach einmal ein, dass ich sage, jetzt geht es einfach nicht und ich brauche jetzt eine Pause. Und ich frage mich tatsächlich, wann wir Pausen so ver-teufelt haben. Wo wir gleichzeitig wissen, dass Pausen eigentlich wahnsinnig, wahnsinnig wichtig sind.

Ja, und ich hab glaub, ich hab, glaub, ich hab dieses Beispiel schon einmal in einem Podcast, in einer Folge gebracht, dieses jeder Sportler und gerade die im Hochleistungssport wissen, dass sie Regenerationsphasen brauchen, sind Teil vom Trainingsplan und wir Otto NormalverbraucherInnen, die wir nicht im Hochleistungssport sind, sondern 'nur' unter Anführungszeichen arbeiten. Von uns wird erwartet, dass wir 24/7 wie die Michelin-Männchen vor uns hin tun und und gönnen uns keine Pause und entschuldigen vielleicht uns auch noch dafür, dass wir sagen, ja, es ist mir heute echt zu viel und ich mache jetzt mal eine Pause. Und ich kann mir nur noch an den Kopf greifen und denke mir, wo entwickeln wir uns da hin?

Holger-Nils

Ja, Ja, und also eine Sache, die das triggert, ist, das ist zwar ein bisschen hart formuliert, vielleicht, aber ich denke, es passt trotzdem. Ich meine, ich war, ich bin 45, ja, und bin 1,80 groß, 75 Kilo, sportlich, trinke seit 25 Jahren keinen Alkohol, habe nie geraucht, esse nur Bioqualität, ernähre mich gesund und kaum Süßigkeiten, trinke nur entkoffeinierten Kaffee und einen schwarzen Tee am Morgen und und ich hatte 'n Schlaganfall beim Basketballspielen.

Das heißt, das hat mir gezeigt, es kann tatsächlich sein, dass man gleich tot umfällt. Und für mich hat sich diese fundamentale Frage gestellt, möchte ich so gelebt haben, wie ich lebe?

Und das kann man auch nur jetzt ändern. Man kann sich nicht sagen, wenn ich in Rente gehe, änder ich das, weil also ich hätte die Rente fast nicht erlebt. Man kann sich auch nicht sagen, ich änder das morgen, weil das morgen hätt ich auch fast nicht erlebt.

Und ich glaube, also natürlich macht die Gesellschaft was mit uns, aber die einzigen, die daran was ändern können, sind wir selber. Ja, also die einzigen, die sagen können, ich mache die Mails nicht morgens auf, sondern ich mach erst mal was für mich, das sind wir. Und was ich auch gelernt hab ist, also es hört sich, es hat aber in in der Wirtschaft niemanden interessiert, ob ich Schlaganfall hatte oder nicht. Also weder sind meine Kunden an ihrem Job gescheitert, noch ist die Welt stehen geblieben. Noch ist irgendjemand böse gewesen, dass ich neun Monate lang keine E-Mail beantwortet hab. Warum machen wir uns jeden Tag den Stress, das machen zu müssen?

Claudia

Sehr berechtigte Frage. Ja. Und also noch mal zurückzukommen und das find ich auch so 'ne wichtige Erkenntnis, der wir uns aber auch häufig einfach nicht stellen, dieses man kann alles richtig machen und es kann trotzdem was Schlimmes passieren. Und ich glaube, dieses Gefühl von im Grunde Hilflosigkeit und auch manchmal schlägt das Schicksal zu sich damit auseinanderzusetzen und dann eben, ne, was du eben sagtest, *trotzdem* weiterzumachen, eben nicht zu sagen, ja, dann hat ja alles keinen Sinn, sondern zu sagen, im Gegenteil.

Holger-Nils

Genau.

Claudia

Im Gegenteil. Und ich glaube, dass das Leben tiefer und reicher werden kann, das weiß man nicht, wenn man mitten in so einem Scheiß drinsteckt oder ahnt es vielleicht hoffentlich oder vielleicht ist es das, was einen weitermachen lässt, eben trotzdem. Wenn man sich eben dieser dieser Verletzlichkeit, Zerbrechlichkeit bewusst ist. Also nicht täglich, nicht twenty-four-seven, weil ich glaube sonst wird man auch verrückt, aber dass man eben das als Kompass, als Nordstern durchaus mitnimmt und sich anders ausrichtet.

Holger-Nils

Ja und halt auch da wieder in einem gesunden Maße, ne. Also es gibt ja auch die Beispiele, wo Menschen solche Erfahrungen hatten und dann sehr egoistisch werden und sagen, alle anderen sind mir egal, ich mache jetzt nur das, was mir Spaß macht. Ich finde immer, wir existieren in einem sozialen Umfeld und das haben wir uns alle ausgesucht. Ich zum Beispiel bin verheiratet, hab 3 Kinder, wir haben sehr viele Haustiere und in diesem sozialen Umfeld bewege ich mich, da gibt es Einschränkungen, ne, kann ich nicht machen, was ich ... nicht immer machen, was ich möchte, sogar vielleicht manchmal öfter eher das machen, was ich nicht möchte.

Aber innerhalb der Grenzen, in denen wir uns bewegen, haben wir sehr viel Spielraum, ne, und und sei es das, was ich zum Beispiel wieder angefangen hab, jetzt nach Jahren, Also, ich hab tatsächlich Jahrzehnte für mich selber wenig Kunst gemacht. Ich hab diesen berüchtigten, berühmt-berüchtigten Fehler gemacht, in Führungsstrichen, dass ich mein Hobby zum Beruf

gemacht hab, mit dem Design und Gestalten und jahrzehntelang keine Kunst für mich gemacht hab, weil irgendwie alles automatisch Job geworden ist.

Und hab jetzt seit nach dem Schlaganfall, als ich wieder hier zu Hause angekommen bin, hab ich angefangen, so 'n, ich nenn das Dirty Sketchbook zu führen, so 'n dreckiges Skizzenbuch und da mach ich nur im Moment nur Acryl, so Drop Painting und einfach nur so abstrakte Acrylsauerei, nenn ich das immer und aber das mach ich jeden auch jeden Tag und auch da eben das dauert immer nur 5 bis 10 Minuten, ist nicht viel, ne, weil es ist so 'n kleines Skizzenbuch, da braucht man nicht viel Farbe, da tröpfle ich was drauf, schmier da 'n bisschen rum, tröpfle noch was drauf und dann probier ich mal 'n paar Farben aus oder kleb das mal ab und probier 'ne Komposition aus, aber es ist nicht nichts Besonderes.

Aber es ist in dem Sinne besonders, weil auch diese 5 bis 10 Minuten, das ist eben meine garantierte kreative Zeit. Und allein das haben ja schon viele nicht mehr und nehmen sich das auch nicht. Aber 5 bis 10 Minuten auch zu, wenn wir jetzt das Üben mal rauslassen, das ist jetzt natürlich wäre das auch schön, aber einfach nur 5 bis 10 Minuten mal kurz was machen, was einem wirklich Spaß macht. Die Zeit findet man eigentlich immer, egal wie busy man ist, weil wenn man so überlegt, was macht man sonst noch über den Tag. Klar, man ist sehr busy, aber sicherlich gibt es viele Zeiten, auch wo man auf Social Media geht oder dieses oder jenes macht, was überflüssig ist oder einfach nur abhängt. Oder ich, es gibt immer mal 5 bis 10 Minuten am Tag und mir hilft das sehr, dieses zu wissen, da gibt es so ein Ort für mich, da kann ich 5 bis 10 Minuten einfach mal ein bisschen kreativ rumsauen und das ist für mich dann immer so der Win des Tages, sozusagen. das zu machen. Das ist schon, darf man nicht aus dem Blick verlieren.

Michaela

Und ich finde es auch so schön. Ich habe übrigens Fotos von deinen Dirty Sketchbooks gesehen und fand das sehr, ich fand das sehr schön, weil es auch so absichtslos ist. Also es ist jetzt nicht so, dass du gleich sagst, das muss jetzt, ich mache das, um ... mich auf den nächsten Auftrag vorzubereiten oder doch wieder ins kommerzielle und ich mein, das klingt jetzt nicht abwertend, sondern es ist dein Job, du musst deine Familie damit ernähren, das ist ja noch, hat ja noch mal eine andere Dimension. Also dann ist natürlich auch dieser Stress, ich muss da jetzt wieder produktiv werden, der sitzt einem ja dann durchaus im Nacken, ja, ja und es trotzdem zu tun.

Iso drum, ich, also dieses trotzdem von dir werde ich mir definitiv mitnehmen, weil das finde ich einfach so ein, so ein tolles Wort und ich habe, wir haben vorher kurz gesprochen, bevor wir mit der Aufnahme begonnen haben. Ich habe vorher für einen Artikel recherchiert, den ich demnächst für das Magazin Schreibräume wieder schreiben möchte. Und bin da, also bei mir ist es seit vielen Jahren das Stricken. Als etwas, was ja auch ein Stück weit belächelt wird, so als ja, ja, so diese, diese Hausfrauen-Oma, Oma Tätigkeit und habe jetzt gerade in dieser Recherche aber einen sehr, sehr coolen Studie gefunden, die einfach auch belegt, dass es gerade für die mentale Gesundheit stricken, enorme Auswirkungen haben kann.

Und dieses mit den eigenen Händen etwas anzufertigen, dass man dann im Idealfall vielleicht sogar tragen kann, das finde ich für mich auch hochgradig befriedigend. Und ich kann bei wenig Dingen so gut entspannen wie beim Stricken. Ja, und auch das ist für mich eine Form von Pause, die ich jetzt für mich einfach auch noch mehr erforschen möchte, was das einfach auch wirklich für mich sozusagen bedeutet und wie ich das für mich, für mich, aber auch vielleicht für andere

nutzen kann. Und es ist einfach auch eine Form von Kreativität. Und das ist auch das, worauf ich ein Stück weit hinaus möchte, ist, wir gönnen uns so wenig Kreativität - im Sinne von absichtslose Kreativität.

Holger-Nils

Ja.

Michaela

Ja, und gleichzeitig ist die so wichtig, weil wenn man sich anschaut, was händeringend zum Teil auch in der Wirtschaft gesucht wird, ist Kreativität. Menschen, die über ...Out of the Box denken, die eine andere Lösung finden für große Probleme und die entsteht nun mal nur, wenn ich kreativ bin.

Holger-Nils

Ja, ja, ja.

Claudia

Und vor allen Dingen, also es ist ja auch wirklich dieses, also ich stricke auch, ich habe auch ein Skizzenbuch, in dem ich auch mit Farbe spiele, wo es auch wirklich absichtslos ist. Und was für mich so spannend ist, also bin ja von der Ausbildung her Apothekerin und ich hab immer früher gedacht, ich brauch 'ne Riesendosis am Tag, Kreativität oder Tun und Machen und die Zeit hatte ich natürlich nie.

Also wenn man nicht mindestens 'ne Stunde vor 'nem Blatt Papier oder einer Leinwand sitzt, taugt das ja alles nichts. Und ich hab aber jetzt auch inzwischen festgestellt, ja doch, diese 5 oder 10 Minuten, kleines Format, bisschen Farbe oder auch nur eine Sache an einem größeren Ding machen, ist schon was, an dass ich mich am Abend für den Tag erinnere und das ist ja sowieso unser Hirn, wir merken uns ja nicht alles, was wir den Tag über tun. Wir merken uns das, was 'n emotionales Highlight oder Lowlight war und dazu merken, ja doch, diese 10 Minuten machen 'nen Unterschied in, wie ich einen ganzen Tag bewerte, das war für mich schon 'ne erstaunliche Erkenntnis. Also weil nicht viel hilft viel, sondern ach nee, diese kleinen Pausen, das funktioniert ja irre. Also ja.

Holger-Nils

Also kommen zwei Gedanken für mich hoch, das eine ist, das, ich stimme dir 100% zu. Das andere ist natürlich trotzdem, sind wir aber eher beim Negativen trotzdem. Bei mir zum Beispiel ist es so, ich fühl mich trotzdem immer noch 'n bisschen unbefriedigt, ne, weil also das liegt einerseits auch am Autismus, weil ich so 'n bisschen Hyperfixation dann hab, ne und Dinge auch eigentlich lieber den ganzen Tag machen würde anstatt nur 5 Minuten.

Aber es geht natürlich, man ist auch so, ich hab das Gefühl, auch oft so ausgetrocknet, dass man eigentlich viel mehr bräuchte, um an so 'n Grad zu kommen, wo man wieder zufrieden ist. Aber deshalb sind gerade diese kurzen Elemente gut, weil die nach und nach zumindest wieder auffüllen, hab ich das Gefühl. Das zweite ist, das ist 'n bisschen abstrakter, aber ich hab mich an Baudrillard erinnert, Baudrillard hab ich immer gerne gelesen, ein zeitgenössischer Philosoph.

Und der hat beschrieben, wie abstrakt unser Leben geworden ist und warum es eigentlich so schwierig ist für uns damit klarzukommen. Er hat zum Beispiel beschrieben, dass das Auto im Prinzip eine Zeitmaschine ist, ne, weil unsere Füße können uns eigentlich ja nur in einer bestimmten Geschwindigkeit von A. nach B. bringen und im Auto, das transportiert uns fast wie so einen, also so ein Beamer oder so von hier nach da in einer Geschwindigkeit, die niemals möglich sein dürfte.

Und entfernt uns auch von der Außenwelt, weil alle Sinne abgeschottet sind und damit erklärt er zum Beispiel auch, warum so viele Leute irgendwie verrückt werden im Auto und auch so aggressiv werden, weil sie plötzlich den die Verbindung zur Welt verlieren. Oder dass wir rein von der Technik her gar nicht nachvollziehen können, wie funktioniert es eigentlich, dass unsere Wäsche sauber wird. Also heute drücken wir nur noch, wir drücken auf den Knopf und die Wäsche kommt, aber selbst wenn man jetzt versuchen würde, aktiv drüber nachzudenken, O. K., man drückt diesen Knopf, aber wie wirklich funktioniert das, dass von dem Knopf drücken nachher 'ne saubere Wäsche da rauskommt aus der Maschine?

Was wir eigentlich jahrhunderte-, jahrtausendlang mit der Hand gemacht haben. Und unser Gehirn ist halt immer noch da, wo es vorher war, Dinge mit der Hand machen. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir zumindest diese kleinen Fragmente uns greifen, die wir am Tag haben und eben was mit der Hand machen, sei es stricken, sei es zeichnen, was auch immer es ist. Was bauen, was basteln, irgendwas, Steine sortieren, aber mit den Händen was bewegen, weil das sind eigentlich wir. Wir sind nicht, wir sind keine Computerlebewesen, wir sind keine Smartphone-Lebewesen, wir sind auch noch nicht mal Waschmaschinen-Lebewesen und auch keine Autolebewesen. Eigentlich sind wir Lebewesen, die sich mit den eigenen Füßen vorbewegen und mit den eigenen Händen etwas tun und dann auch die Reaktion sehen.

Claudia

Ja, und dieses, dieses was mit den Händen tun, auch dann bewusst zu tun, weil ich glaube, ganz oft merke ich bei mir selber auch, ich mach Dinge so nebenbei und weiß auch da wieder nicht, wie bin ich einfach von A nach B gekommen. Und sich bewusst zu machen, wann tue ich was mit den Händen. Also deshalb schreibe ich auch mit der Hand. Also ganz viele sagen ja, oh Gott, wie kannst du so lange mit der Hand schreiben. Aber wenn ich und ich suche wirklich inzwischen nach einem schönen Papier, nach einem schönen Stift und also es klappt nicht immer, das wäre jetzt gelogen zu behaupten.

Aber achtsames Schreiben hat noch mal eine ganz andere Qualität, als wenn es mir nur darum geht, okay, ich muss jetzt mal erstmal, ich muss erstmal alles rausschreiben, was bei mir im Hirn ist. Wenn ich das auch da wieder verlangsame und das ist ja das, was du auch ganz am Anfang auch gesagt hast, dieses langsame Schreiben und hilft einfach auch dann das sinnlich wahrzunehmen, was habe ich für ein Papier, was habe ich für einen Stift. Und das bringt mich ja dann raus aus dem abstrakten Leben im Grunde. Das ist, finde ich, total wichtig, dass wir das nicht vergessen.

Holger-Nils

Ja.

Michaela

Und was mir jetzt gerade die Idee kommt, ist natürlich auch dieses Dinge mit der Hand machen oder verlangsamten bringt uns ja auch ins Hier und Jetzt und das passt doch zu dem, was du gesagt hast, dieses morgen kann ich auch schon nicht mehr da sein. Und wir leben ja dermaßen in in die Zukunft gerichtet oder wir grübeln über die Vergangenheit nach, aber auch das ist ja so ein philosophischer Ansatz. De facto findet das Leben aber jetzt im Hier und Jetzt statt und nur hier findet es statt.

Es findet nicht in der Vergangenheit statt oder da hat es stattgefunden, aber es findet auch nicht in der Zukunft statt. Ja, und ich denke mal, all diese Tätigkeiten helfen uns eben im Hier und Jetzt zu sein. Und das, was du jetzt gerade gesagt hast über diesen Philosophen, das macht mir auch so klar, warum für mich das Stricken so wichtig ist, weil dieses, also ich habe einen ganz einen anderen Bezug zu Kleidung bekommen, seit ich wieder so intensiv stricke, weil ich einfach weiß, wie lange ich an einer Weste sitze. Die ist nicht in 2 Stunden produziert, das ist also da gehen manchmal Wochen drauf, immer in kleinen Dosen gestrickt, bis das Teil dann fertig ist.

Und es ist für mich noch immer, und das ist das, fasziniert mich, aus einem Faden und 2 Nadeln, dass dann ein etwas rauskommt, das man wirklich anziehen kann. Das finde ich nach wie vor, obwohl ich so viele Jahre schon, mach ich mal, was ich finde es noch immer faszinierend, dass das geht und dieses eben genau dieses Verstehen. Was mache ich da? Wie entsteht so was? Anders als bei der Waschmaschine, die ja keine Ahnung, wie die das macht, dass da saubere Wäsche wieder rauskommt.

Holger-Nils

Ich auch nicht.

Michaela

Eine Frage, die wir auch an allen unseren Podcast Gästen stellen, ist die Frage nach den Lieblingsbüchern. Ich sage jetzt gleich mal die, die, die, die Mehrzahl, weil ich befürchte, die Einzelnen kann man sowieso. Also nein, ich nicht befürchte, ich freu mich hier drauf, wenn wir mehrere Bücher genannt bekommen. Was ist es denn bei dir?

Holger-Nils

Ja, ich hatte ja eins rausgesucht, das wäre von Kenya Hara „White“, gibt es nur im Englischen, ist ein wunderschönes Buch über die Kraft, die Stärke und die Vielfältigkeit der Farbe Weiß. Und ich finde sowieso, die Japaner sind ganz hervorragende Designer, Gestalter und Künstler und haben ja noch mal ein ganz anderes feines Gefühl und Gespür für die Welt, als wir Europäer so haben. Und ist ein wunder wunderschönes Buch und er hat auch eins geschrieben, ist aber eher dann für die Designer unter uns, das heißt „Designing Design“, ist ein größeres Werk, ist auch sehr schön, aber es das „White“ finde ich einfach sehr poetisch schön. Also das wäre, wenn ich gefragt werde, was mein Lieblingsbuch ist, wäre das das.

Claudia

Kommt auf unsere Liste.

Holger-Nils

Ja, genau. Ja, über die anderen Sachen habe ich jetzt so intensiv gar nicht nachgedacht, wenn ich euch mehrere Bücher nennen müsste. Ich gucke hier in meinen Bücherregal und müsste das jetzt, müsste das jetzt sozusagen vorlesen. Und da kommt es sicherlich auch 'n bisschen drauf an, also was man wirklich sucht. Etwas, was vielleicht noch nicht so viele gelesen haben, da muss man eigentlich, ich bin sehr viel Englischleser. Ich hoffe, es ist für eure Hörer und Hörerinnen OK, sonst kann man sich das mittlerweile bestimmt übersetzen lassen.

Das ist die 'Motivation', heißt das Buch von Mark McGuinness. Da geht es darum, wie kreative Menschen motiviert werden und motiviert sind, ne? Aus dem Innerlichen heraus, aus dem Äußerlichen heraus und in seiner Serie hat er auch 'Resilience' noch geschrieben, ein Buch, das heißt 'Resilience'. Aber eben immer fokussiert auf Creative People und das hat mir immer viel Spaß gemacht zu lesen. Er ist auch schon seit sechs, sieben Jahren mein persönlicher Coach, mein also mein Business Coach sozusagen. Aber die Bücher hatte ich davor schon gelesen und ja, die finde ich immer wieder gut, drauf zurückzukommen, lese ich immer wieder und dann eins meiner, also auch in Englisch, ich weiß nicht, ob es die auf.

Michaela

Nachdem wir ja auch englische Podcast Gäste, also englisch sprechende Podcast Gäste haben, ist das vollkommen in Ordnung.

Holger-Nils

Dann wäre 'The War of Art' von Steven Castfield, eines meiner favorisierten Bücher, in denen er den die Resilience, nicht die Resilience, die Resistance beschreibt, als die als die teuflische Macht, die uns davon abhält, Dinge zu tun und finde ich einfach ein ganz, ganz, ganz, ganz schönes Buch. Also das wären so meine heute englischen Empfehlungen für Bücher.

Claudia

Ich sag es wieder, wir haben es schon oft gesagt, der To-Be-Read-Stapel wird nicht kleiner. Ja, ja, sehr schön. Ja, du hast eben noch was gesagt, das finde ich auch noch mal 'n sehr, sehr interessanten Aspekt. Als du Japan angesprochen hast und dass die japanische Kunst ja noch mal so 'n ganz anderen oder Kunsthandwerk ja im Grunde auch, was ich jetzt letztens gelernt hab und das fand ich sehr interessant, weil es einfach 'ne große Wertschätzung ausdrückt und ein Bewusstsein für auch häufig ja lang, lang, lang weitergegebene Handwerkstraditionen, dass **Handwerksmeister als 'Living National Treasures'** ausgezeichnet werden.

Also, dass man wirklich sagt, das sind Menschen, die sind unsere, das sind unsere nationalen Schätze tatsächlich, weil sie Fähigkeiten, Fertigkeiten haben. Und ich finde das auch so spannend in der japanischen Tradition, die ja oft über Generationen, Generationen, Generationen und man kann das weiterverfolgen. Wer hat bei wem gelernt, bei wem gelernt, bei wem gelernt, bei wem gelernt? Es ist total irre. Und da wirklich zu sehen, Japan, modernes Land. Natürlich, es ist auch ein bisschen romantisch, das Bild, was ich von Japan habe, sicher. Aber das ist so wirklich so 'n so 'n so 'n Lebenstraum zu sagen, boah, einmal nach Japan 4 Wochen und von Kunstwerkstatt zu Kunstwerkstatt reisen und versuchen, da Dinge aufzusaugen und einfach zu staunen, glaube ich, was was Menschen können.

Holger-Nils

Ja, und was ich also erst ist, spricht mir natürlich aus der Seele, ich bin ja auch gelernter Schreiner, bin ja Schreiner Geselle und ja, schätze Meister da noch mal auch ganz anders wert. Und das Zweite ist, die Japaner legen ja auch sehr viel Wert auf Imperfektion, also Unperfektheit. Und ich glaub, da können wir uns noch mal 'ne große, großes Stück von abschneiden.

Ich hab es ja jetzt nach dem Schlaganfall selber gelernt, noch mal was unperfektes Zeichen zum Beispiel ausmacht oder wie es aussieht, weil vorher hatte ich einen recht guten Zeichenstil, einen sehr klaren Zeichenstil und das für mich zu akzeptieren, das ist ... es gehört dazu, ne, dass Dinge nicht perfekt sind, gerade wenn man sie mit der Hand macht und das nimmt auch viel Druck, wenn man es schafft, das innerlich auch wirklich für sich anzunehmen und zu sagen, das was ich jetzt hier mache, muss nicht perfekt sein.

Es geht nur darum, dass ich das gerade tue und eben auch da noch mal, das habe ich früher auch nie so ganz verstanden, aber dass der Prozess das Wichtige ist und eben, also wir sagen ja immer Prozess vor Ziel, und das habe ich jetzt wirklich begriffen, weil ich hatte tatsächlich vor dem Schlaganfall ein paar Dinge in Arbeit, die wären eventuell nie fertig geworden und es wäre echt schade, wenn man alles daran misst, an dem wie es fertig geworden ist, weil vielleicht kriegt man es gar nicht mit, dass es fertig wird. **Deshalb ist der Prozess wirklich, wirklich sehr wichtig, viel wichtiger als das Ergebnis.**

Claudia

Eben auch wichtig, dass der Prozess wohltuend oder gut ist und nicht nur aus Stress und Hektiken. Hechel, Hechel, Hechel besteht, ja, ja, ja. Ich hab am ganz am Anfang, nur weil wir gerade auch beim beim Zeichnen wieder waren, ich hatte versprochen, wir klären, was ein Visual Strategist ist.

Holger-Nils

Oh ja.

Claudia

Vielleicht ein kleiner Schlenker dazu.

Holger-Nils

Ein kleiner Schlenker, 'n selbst erfundenes Wort, weil ich immer nicht weiß, wie ich, wie ich erklären soll, was ich mache. Und als Visual Strategist helfe ich Menschen, Klarheit zu schaffen in allen Themen rund um deren Zukunft, meistens im unternehmerischen Sinne. Das heißt, ich helfe Großunternehmen, strategische Ziele festzusetzen, Geschäftsmodelle zu entwickeln, Innovationen ins Leben zu rufen, die Prozesse dafür zu haben, alles mit Design Thinking, Kreativität, Business Model Innovation und all diesen Themen.

Aber eben nicht wie so ein klassischer Berater, sondern eben immer mit Zeichnungen, großen Postern, visuellen Werkzeugen, ne, wie so Canvases, die ihr sicherlich kennt, eure Hörerinnen und Hörerinnen, vielleicht nicht unbedingt, aber es sind im Prinzip große leere Poster mit vielen Feldern drauf, die man dann befüllen kann. Und in meiner Arbeit entstehen dann immer Bilder von dem, was wir tun.

Und ja, ich hab gelernt und gesehen, dass es ganz viel mit Menschen macht, weil auch da unsere Sprache ist doch relativ beschränkt, wenn es darum geht, unsere Gehirne miteinander abzugleichen, weil selbst wenn wir jetzt miteinander reden, dann werdet ihr andere Gedanken und Bilder im Kopf haben als ich dazu. Aber in dem Moment, wo man was aufs Blatt Papier bringt und ich bring da immer so gerne das Beispiel, was ich immer mache, wenn ich neue Kunden hab, lass ich die gerne ihre Unternehmensstrategie individuell bebildern. Das heißt, sie kriegen Aufkleber und kleben dann Zettelchen und so und erstellen ein Bild, wie sie denken, dass ihre Unternehmensstrategie aussieht.

Und wenn das die sechs Führungskräfte des Unternehmens machen und nachher an die Wand hängen, sind die alle sechs Bilder unterschiedlich. Mhm, und dann haben wir 'ne sehr gute Unterhaltung darüber. Mhm, ich dachte immer, wir machen das so und so. Ich hab das eigentlich da näher gesehen als das andere. Mhm, und das passiert aber nur dann, wenn wir unsere Gedanken aus unserem Gehirn auf eine andere Oberfläche packen, nämlich 'n Blatt Papier, 'n Template, was auch immer. Weil dann können wir da darüber sprechen. Das war in meinem Gehirn, ist das Gleiche auch in deinem Gehirn? Nee, ich hab, das hat sich zwar ähnlich angehört, aber jetzt wo du das so zeichnest, das hab ich so nicht gemeint. Mhm, ne und das ist mein Job, Klarheit schaffen in solchen Dingen mit Zeichnungen, mit Geschichten, mit all dem.

Michaela

Im in Konstruktivismus, also in der Ausbildung, die Coachingausbildung, die ich gemacht hab, war es immer dieses Landkarten abgleichen. Ja, ja und das ist genau das, glaub ich, was du, was du hier beschreibst, dieses ein die Landkarte, die ich habe, das Bild, das ich habe, ist nicht das Gleiche. Aber wenn du das eben nach außen bringst, aufzeichnest, dann kann man diese Landkarten abgleichen, weil ein Berg wird für dich anders aussehen als für mich, die ich in Niederösterreich nur Hügeln habe.

Also meine Tiroler Kollegen lachen dann immer, wenn ich hier von Bergen rede und die sagen, das ist ja maximal ein Maulwurfshügel, den du da in Niederösterreich hast. Also ein Stückchen weiter haben wir schon welche, die dann die Ausläufer von den Alpen sind, die wir dann schon vielleicht Berge bezeichnen können. Aber genau dieses Abgleichen von den, nur das Wort hat eben andere Bedeutung für jeden Menschen. Und das finde ich ganz, ganz spannend, dass du das jetzt da auch noch mal auch wirklich Unternehmen begleitest in dieser Hinsicht. Und das ist, finde ich sehr, sehr spannend.

Claudia

Was mir gefällt, ist natürlich, dass Bilder, Farbe in diesen super seriösen Unternehmenskontext kommen.

Holger-Nils

Ja, ganz viel.

Claudia

Ja, eben, wo man so traditionellerweise denkt, ne, das sind alles, wir machen mal Schlips und Kragen und wir sind alle ganz seriös und Bildchen haben, Comics, wie geht denn das? Ja, doch

genau so, dass das Kreative wirklich gerade die Verbindung von Wort, Bild und eben Gruppendynamik besser funktioniert als wir machen mal 'n Meeting.

Holger-Nils

Ja, auch da merkt man übrigens wieder das Masking, ne, auch auch das sind alles nur Menschen. die in Rollen eintauchen in ihrem Beruf und das kulturell gelernt haben, wie man sich da verhält. Und wenn man denen den so nur 'n Strohhalm reicht, ne, greifen sie sofort zu.

Claudia

Also mehr Strohhalm in die Welt.

Holger-Nils

Ja, mehr visuelle Strohhalm.

Claudia

Kreative Strohhalm, genau! Das machen wir.

Michaela

Eine letzte Frage, die wir auch alle stellen, ist die Frage nach der Lieblingsschreibübung.

Holger-Nils

Genau und ich hab euch ja schon gesagt, was ich nach dem Schlaganfall gemacht hab, um wieder Schreiben zu lernen und ich würde das aber beantworten, dass ich eine Lieblingsschreibzeichenübung habe.

Und sie ist manchmal unter dem Begriff ‚Neurographik‘ im Internet zu finden, wobei ich sie nicht so anwende wie dieses dieser geschützte Begriff, sondern ein bisschen abgeändert. Es geht darum, dass man relativ frei, ohne viele Gedanken einfach nur Schlangenlinien übers Blatt Papier zeichnet. Und die kreuzen sich überall und irgendwann denkt man, jetzt ist es voll genug. Bevor man anfängt, übrigens, das ist noch wichtig dazu, stellt man sich 'ne Frage.

Ich hab mich ganz viele Reflexionsfragen gestellt, wer bin ich? Was ist meine Seele? Man kann sich aber auch einfachere Fragen stellen. Aber ich war halt auch in der Phase, wo ich, wo ich wirklich viel tiefer ging es nicht mehr. Und dann malt man diese geschwungene Linien aufs Blatt Papier und überall da, wo sie sich kreuzen, entstehen ja so harte Kreuze, wo die sich treffen und die federt man ab. Das heißt, da malt man immer Kurven dran und malt die 'n bisschen dicker und dann sind da überall so Knoten, so runde Knotenpunkte an den Linien, wo sie sich überschneiden und es ergeben sich automatisch ganz viele Flächen und dann kann man sich Farbe nehmen, welcher auch immer man gerade zugewandt ist und anfangen diese Flächen auszumalen und dann wird es 'ne schöne bunte grafische Seite.

Und je nachdem, wie man das ausmalt, ich hab teilweise acht, neun Stunden an einer Skizzenbuchseite gesessen, einfach nur diese Linien gezeichnet und nachher mit Buntstiften ausgemalt. Und in meiner Reha hab ich dann tatsächlich dann stundenlang nur das getan. Und das mach ich jetzt immer noch und ist auch so 'ne Übung, wie's Stricken. Ne, man kann immer wieder drangehen, auch wenn die Seite nicht fertig ist, ganz egal wo man aufhört.

Es dauert sehr lange im Zweifel, bis man sie fertig hat. Manchmal dauert es auch nur 'ne halbe Stunde, je nachdem, wie man es macht. Und es beruhigt total den Geist und es ist tatsächlich so, dass das Unterbewusstsein einfach weiter arbeitet mit der Frage, die man sich gestellt hat.

Es kommen ganz interessante Ergebnisse dabei raus und mir hat das sehr, sehr gut getan. Ich hab schon viele, viele dieser Grafiken gezeichnet, die sehen nachher auch echt schön aus. Also des kommt noch dazu. Selbst in der Zeit, wo ich noch wackelige Striche hatte, sahen sie schon schön aus und jetzt sehen sie noch schöner aus, für mich zumindest, weil ich merke, dass ich das wieder besser kann. Und das ist meine Lieblings-Schreibzeichenübung.

Claudia

Danke schön.

Holger-Nils

Mhm.

Claudia

Und wieder mal so 'n, ich ich ich bin die ganze Zeit am Staunen, ja, dass tatsächlich sowas im Grunde Einfaches bei den ganz großen Fragen hilft. Mhm. Weil man manchmal stößt man auf die, manchmal muss man auf die stoßen, manchmal wird man auf die drauf geschubst, ob man will oder nicht. Und dann eben zu sagen, ein **eine große Frage braucht keine große Methode**. Und das finde ich sehr, sehr schön und ermutigend. Weil Stifte, glaube ich, haben wir alle irgendwo zu Hause.

Holger-Nils

Also einen Stift findet man immer. Man kann ja auch nachher mit Querstrichen und sowas ausmalen. Man muss ja nicht mit Farbe ausmalen. Man kann auch den ein und denselben Stift die ganze Zeit benutzen.

Michaela

Ich denke, wir könnten jetzt noch lange weiterreden. Vielen lieben Dank, dass du dir die Zeit genommen hast für dieses sehr offene und berührende Gespräch. ‚Trotzdem‘ wird mich weiter begleiten. Ich danke dir recht herzlich. Alles Gute für deine weitere Genesung. [Danke schön.] Ich freue mich auf deinen nächsten Newsletter, den ich ja abonniert habe und den ich immer sehr inspirierend finde und ich freue mich auch, dass er jetzt wieder regelmäßig kommen kann.

Also das so ist es mir unter anderem aufgefallen, dass ma gedacht hab', ich habe es schon so lange von von von von Holger nichts mehr gehört, irgendwas muss da sein und dann kam Monate später dieser erste Newsletter, wo drinnen gestanden ist, ich hatte einen Schlaganfall und das war ja, war ich war schon geschockt, denn du bist ja doch um einiges jünger als ich und trotz und da ist wieder das trotzdem. Ja, es gerade gerade leider beim Schlaganfall ist es ja so, dass es wirklich alle Altersgruppen treffen kann. Ich hab von jemanden erfahren, da hatte das sieben oder achtjährige Sohn einen Schlaganfall. Das stell ich mir besonders dramatisch vor, aber ich glaube, es ist egal in welchem Alter es einen trifft, das ist keine schöne Diagnose.

Und die, die einem ja sehr beschäftigt, das haben wir ja auch schon im Gespräch mit der Renate Welsh gehabt, die ja auch mit der Sprachlosigkeit zu kämpfen hatte nach ihrem Schlaganfall.

Claudia

Kleine Ergänzung noch, wir werden natürlich die Adresse, wo man den Newsletter, auch ich habe ihn abonniert, bekommen kann, auch mit in den Blogbeitrag auf unserer Seite Tinte und Courage.ink packen und auch alle weiteren Infos natürlich zu Büchern, Buchempfehlungen, Schreibübungen und dergleichen. Das kann man auch alles noch mal nachlesen.

Holger-Nils

Super. Ja, vielen Dank, dass ich dabei sein durfte. Danke für die Einladung.