

Der Podcast über Schreiben als Werkzeug für Klarheit & Mut

Season 3 – Episode 11

Zu Gast: Sandra Marinella

Transkript (Deutsche Übersetzung- automatisch übersetzt)

Claudia Scheidemann

Also willkommen zu einer weiteren Episode von Tinte und Courage. Ihr erkennt es bereits. Ich spreche Englisch. Das bedeutet, wir haben eine englischsprachige Gästin. Und ich bin sehr geehrt, Sandra Marinella in unserem Podcast begrüßen zu dürfen.

Sandra, du bist eine preisgekrönte Autorin. Du bist auch eine Schreiblehrerin und Rednerin, und deine Arbeit konzentriert sich auf expressives Schreiben und die heilende Kraft des Teilens persönlicher Geschichten. Du hast ein Buch geschrieben, *The Story You Need to Tell*, das ist ein Buch, auf das Michaela und ich in unserer Arbeit oft verweisen. Es ist wirklich etwas Besonderes für uns, heute mit dir zu sprechen. Und ja, heute arbeitest du mit Menschen wirklich auf der ganzen Welt und begleitest sie dabei, ihre Geschichten zu nutzen, um genug Stärke aufzubauen, Bedeutung zu finden und das emotionale Wohlbefinden zu unterstützen. Und ja, wir kamen durch Zufall zusammen. Es war während eines Breakout-Rooms, bei INKspiration. Also dem Event, das Kathleen Adams letztes Jahr organisiert hat, und wir haben sofort eine Verbindung gespürt und hatten ein sehr schönes Gespräch. Also herzlich willkommen, Sandra.

Sandra Marinella

Vielen herzlichen Dank. Es ist wirklich eine Ehre, mit dir, Claudia, zusammenzuarbeiten und hier mit euch zu sprechen. Und welch eine Freude, Michaela in dieser wunderbaren Welt der Worte kennenzulernen, die ihr in diesem Podcast geschaffen habt. Danke, dass ihr die wichtige Arbeit tut, die ihr tut.

Claudia Scheidemann

Vielen herzlichen Dank. Danke. Und ja, wir beginnen mit allen unseren Gästen mit der Frage: Was bedeutet persönliches Schreiben für dich im Moment?

Sandra Marinella

Oh Gott. Ich könnte den ganzen Tag damit verbringen, zu antworten. [Wir haben Zeit.] Es ist eine wunderschöne Frage. Danke. Ich denke, das erste Wort, das mir in den Sinn kommt, wenn ich daran denke, was persönliches Schreiben jetzt für mich bedeutet, ist: Es ist wirklich der Rahmen meines Lebens. Ich meine, ich habe angefangen, ein Tagebuch zu führen, als ich sieben oder acht oder neun war, irgendwo dazwischen, ich habe sie noch. Ich habe viele dieser Tagebücher.

Und natürlich reden sie nicht von viel, außer davon, was ich zum Frühstück gegessen habe. Aber im Laufe der Jahre hat sich dieser Dialog mit sich selbst dramatisch verändert. Und ich nutze ihn wirklich, um mein Leben zu leiten, um zu erschaffen, nicht nur um zu erschaffen, sondern um zu wissen und zu erleben, um meine Geschichten zu erzählen. Ja, ich schreibe wahrscheinlich alle paar Tage meine Absichten und Pläne auf. Und als ich aufwuchs, begann ich zu erkennen, dass ich meine Frustrationen zu meinem Tagebuch brachte, dass ich meine Probleme und Kämpfe ausschüttete, dass ich versuchte, meinem Leben einen Sinn zu geben, und dann versuchte, diese Probleme zu lösen.

Und dann verbrachte ich schließlich mein Leben in Klassenzimmern, wo ich Gymnasiasten und dann Collegestudenten das Schreiben lehrte. Und ich begann die Kraft dieser Geschichten zu sehen, die die Schüler erzählten. Und ich begann in meinem Tagebuch über

die Kraft dieser Geschichten zu schreiben. Und ich begann, meine Geschichten in meinen Tagebüchern zu teilen. Und ich stieß auf – und eine frühe Mentorin meiner Schulzeit war Christina Baldwin. Und Christina Baldwin hat einige großartige Bücher, und mein Lieblingsbuch ist „Story Catcher“. Es handelt davon, wie wichtig Geschichten in unserem Leben sind.

Und das hat mich tiefgreifend beeinflusst, und es hat die Arbeit in meinen Klassenzimmern im Laufe der Jahre tiefgreifend beeinflusst. So dass ich, als ich 2012 an Krebs erkrankte, mich sofort diesem persönlichen Schreiben zuwandte. Ich ging und kaufte ein rotes Tagebuch, und ich schrieb meinen Weg durch meinen Krebs. Und dabei fragte mich mein Krebskrankenhaus, ob ich bereit wäre, das, was ich tat, ihren Patienten beizubringen, und ich begann damit. Und ich erkannte, dass dieses persönliche Schreiben mein Leben prägen würde, dass ich meinen Job am College aufgeben würde, wo ich zu dem Zeitpunkt kreatives Schreiben lehrte.

Und ich würde mein Leben einfach dieser Kraft des persönlichen Schreibens in meinen Tagebüchern widmen und anderen Menschen beibringen, wie man es macht. Also, wenn du sagst, wie beeinflusst es dich? Es ist, was ist es jetzt? Es ist mein Leben. Es ist eine Geschichte meines Lebens. Aber danke für diese wunderbare Frage.

Claudia Scheidemann

Was ich an deiner Reise so interessant finde, ist dieser Wechsel, sozusagen, oder diese Entwicklung vom kreativen Schreiben hin zum expressiven Schreiben. Wann hast du diesen spezifischen Bereich entdeckt?

Sandra Marinella

Ich war schon immer leidenschaftlich am Schreiben und an der Kraft einer Erzählung interessiert. Und selbst als Gymnasiallehrerin begleitete ich meine Schüler ständig beim Schreiben ihrer Erzählungen und brachte sie zu den Beratern an meiner Schule. Ich meine, sie scherzten immer darüber, dass ich einen abgenutzten Pfad von meinem Klassenzimmer zum Büro des Schulberaters hatte – und das stimmt. Das hatte ich wirklich.

Ich meine, ich liebte es, Kinder mit dem zu verbinden, wer sie in ihren Geschichten waren. Aber erst 2012, als ich eine Krebsdiagnose bekam, erkannte ich, dass etwas in meinem Leben aus dem Gleichgewicht geraten war. Und ich wandte mich meinem roten Tagebuch zu. Und es war wirklich ein Gleichgewichtsproblem. Das College, an dem ich war, war für mich eine sehr politische Situation. Ich meine, ich wollte einfach nur leidenschaftlich unterrichten, und sie hatten all diese anderen Dinge im Sinn für mich. Und so hatte ich Krebs, und das Schreiben war einfach so tiefgreifend heilsam. Und ich erinnere mich, dass ich ein Jahr verbrachte, ich nenne 2012 mein Krebsjahr. Und ich hatte vier Operationen.

Und ich, bei der letzten, einer doppelten Mastektomie. Was ich tat war, ich erinnere mich, wie ich eines Tages dort lag und Tagebuch schrieb. Und plötzlich war es, als käme das Licht durchs Fenster. Weißt du, alles fügt sich einfach zusammen. Und man denkt, oh, das ist die wichtigste Art des Schreibens, die man tun kann, und wahrscheinlich die wichtigste Art des Schreibens, die man anderen Menschen beibringen kann.

Also begann ich, alles zu lesen und zu erforschen, was ich konnte. Ich meine, ich habe Forschung immer geliebt. Ich war ein Nerd. Ich liebe Forschung immer noch. Und die Leute, weißt du, ich bin in all diesen Buchclubs, aber sie mögen mich nicht, weil ich Sachbücher lesen wollte. Ich möchte lesen, es gibt ein Buch von Richard Davidson über das Aufblühen, „Born to flourish“. Also, weißt du, ich schlage dieses Buch vor, und alle anderen sagen, bitte nicht. Ich liebe dieses Wissen wirklich, das wir lernen können, die Neurowissenschaft darüber, wie wir funktionieren.

Und so wurde ich sofort vom Piper Cancer Center eingeladen zu unterrichten, und das tat ich ein paar Jahre lang. Und dann meldete ich mich freiwillig in der Klinik in der Innenstadt, der Veteranenklinik mit den PTSD-Patienten. Und das war eine der bewegendsten, überraschendsten, wichtigsten Erfahrungen in meinem Leben. Denn es war wirklich dort, dass sich das alles kristallisierte und ich wusste, dass ich ein Buch schreiben musste. Ich konnte das nicht einfach nur unterrichten. Und ich hatte dort mit den Veteranen Erfahrungen gemacht, die ihr Leben und mein Leben verändert haben, in Bezug darauf, was ich als Lehrerin sehen konnte, was wirklich zählte. Weißt du, ich denke, das Schreiben von Charakteren ist wichtig, aber ich denke, das Schreiben deines Lebens ist wichtiger, und ein besseres Leben zu gestalten ist eindeutig das Ziel. Ja. Habe ich das beantwortet? Ich könnte ewig weitermachen.

Michaela Muschitz

Aber ist es nicht so, wie du es erklärst, dass es meistens notwendig ist, sein eigenes Leben aufzuschreiben, um das eigene Leben zu verstehen. Was passiert ist – den Dingen, die passiert sind, eine Bedeutung zu geben?

Sandra Marinella

Oh, ja, ja, Michaela. Ja. Ich denke, es gibt gewisse Dinge, die die Menschen, die diesen Podcast hören, und sicherlich Claudia und du und ich als das Wesentliche des Lebens empfinden – dass wir uns selbst kennen wollen und dass wir unserem Leben Bedeutung geben wollen. Und wir möchten bedeutungsvolle Verbindungen mit anderen Menschen haben, so wie ich sie gerade mit euch beiden spüre. Ich meine, wir kümmern uns um die gleichen Dinge, deshalb sind wir hier.

Und ja, beim Schreiben, das passiert bei diesem persönlichen Schreiben. Du bist in der Lage – und Jamie Pennebaker ist einfach so ein erstaunlicher Guru für uns alle, weil seine Neugier es ihm ermöglichte, einen Schritt zurückzutreten und auf das zu blicken, was er in der Beratung sah. Weißt du, die Leute kamen dorthin, weil sie diese schrecklichen Geheimnisse und Geschichten hatten. Sie konnten sie niemandem sonst erzählen. Und er dachte, nun ja: Warum müssen sie Jahre und Tausende von Dollar damit verbringen, herauszufinden, worum es dabei geht? Kann man nicht einfach ein Blatt Papier nehmen und es jetzt aufschreiben?

Und ich denke, wahrscheinlich jeder in diesem Zoom-Raum gerade, und ich hoffe auch in diesem Podcast – als sie Kinder waren, begannen sie zu erkennen, dass sie mit einem Tagebuch oder einem Journal, was auch immer sie hatten, begannen zu sehen, dass sie sich selbst auf der Seite sehen. Und dass sie Teil dieses Erschaffungsprozesses werden wollen. Es ist ein solches Geschenk, dieses Leben zu haben. Warum es einfach nur geschehen lassen? Warum nicht dazu beitragen, dass es sich auf schöne Weise entfaltet? Gute Frage, Michaela.

Claudia Scheidemann

Ja, und was ich so interessant finde – also, im Januar habe ich deinen Schreibkreis besucht, und ich genieße wirklich, wirklich die dortigen Unterrichtsinhalte und die Schreibimpulse. Und seit Januar ist etwas mit meinem Gehirn passiert. Wir haben vorher darüber gesprochen, wie Schreiben das Gehirn beeinflussen kann und dass wir verändern können, wie das Ding da oben funktioniert.

Und ich erinnere mich an eine der ersten Sitzungen im Januar, bei der es um dieses Lebensinterview ging und um Höhepunkte im Leben. Und es ging darum, okay, ich konnte zwei oder drei Dinge aufschreiben, und ich war wirklich enttäuscht von mir selbst, denn das konnte nicht sein. Ich meine, ich bin 56, da musste es mehr geben. Und ich war wirklich so: Was ist hier los? Und in den folgenden Wochen tauchte in meinem Gehirn von Zeit zu Zeit ein weiteres auf: Oh, das hast du vergessen. Und das hast du vergessen.

Und es war, als würde ich meinem Gehirn eine neue Suchanfrage geben. Also anstatt zu suchen: Okay, was waren die schlechten Dinge? Und was muss ich bewältigen, erklären, in gewisser Weise durch das Schreiben überwinden? Es war eher: Oh, aber all die anderen Dinge sind auch passiert. Und es ist wirklich interessant, dass das durch nur einen einzigen Schreibimpuls ausgelöst wurde. Und das hat meinem Gehirn gesagt: Okay, ich möchte mehr davon. Und ich begann, Dinge aufzuschreiben, und die Liste ist jetzt wirklich lang. Und mein Gehirn sagt immer noch: Hast du nicht, du hast das vergessen und du hast das vergessen. Und ich meine, ich glaube, ich habe das schon im Podcast erwähnt, aber es war wirklich eine tiefgreifende Veränderung, wirklich, darin, wie ich mein eigenes Leben wahrnehme. Und es war eigentlich nur einmal schreiben, das den Prozess in Gang setzte. Und ein gewisses Maß an Frustration obendrauf.

Sandra Marinella

Es freut mich sehr, das zu hören, denn ich denke wirklich, mein erstes Buch war natürlich *The Story You Need to Tell*, einfach dass wir Geschichten erzählen müssen. Und die Forschung drehte sich ganz darum, wie wir die Geschichten finden müssen in ... Dan McAdams Arbeit von der Northwestern University war so inspirierend. Christina Baldwin ebenfalls, und ich hoffe, ihr werdet sie in den Podcast einladen, denn sie wäre eine Person, mit der man sprechen sollte. Aber diese Menschen waren so maßgeblich daran beteiligt, mir zu helfen zu erkennen, dass ich Geschichten für einen Grund lehrte – dass wir Geschichten sind. Wir sind wirklich Geschichten. Und das ist – und ich begann, die Neurowissenschaft zu studieren, Michael Gazzaniga, Antonio Damasio. So viel Neurowissenschaft, wieder mal, ihr könnt erahnen, warum die Leute mich in einem Buchclub nicht mögen. Ich möchte diese Bücher lesen. Aber diese Bücher haben mir so viel darüber beigebracht, wie unser Geist in Geschichten arbeitet. Wir sind Geschichten.

Und dann zeigt uns natürlich die Neurowissenschaft, dass wir Neuroplastizität haben. Ich habe gesehen, dass ihr meine Freundin Deborah Ross hattet, und sie dreht sich alles um Neuroplastizität. Wir können uns verändern. Also dachte ich immer wieder: Ich lehre Geschichten und Menschen müssen Geschichten schreiben, denn dann können sie sich darüber erheben und sehen, was es ist, und sie können ihre Geschichte nicht umschreiben. Sie können wählen, wie sie ihr Leben gestalten wollen. Und da liegt so viel Kraft drin. Das stimmt – du bist der Autor deines eigenen Lebens.

Ich meine, das bedeutet nicht, dass dein Leben einfach sein wird. Ich hatte Krebs. Das war keine einfache Reise. Mein Freund, mein bester Freund, hat sich erschossen, als ich 40 war. Das war keine einfache Reise. Ich habe ein Kind bekommen und hatte danach eine [postpartale Depression]. Ich war verwirrt und frustriert, aber ich hatte ein Tagebuch. Und ich konnte meine Geschichte schreiben und mich über meine Geschichte erheben und meine Geschichte neu erschaffen und das tun, was ich, weißt du, damit vorwärtsgehen. Also ja, Claudia. Und ich möchte dir danken, dass du diesen Schreibimpuls erwähnt hast, denn ich habe ihn direkt aus Dan McAdams Lebensgeschichte gezogen, die ich beim Schreiben des Buches verwendet habe. Und beim Unterrichten habe ich eine Aktivität in *The Story You Need to Tell* entwickelt, die Kapitel heißt. Eigentlich war es eine Aktivität, die ich schon immer mit meinen Schülern verwendet habe, wenn wir Erzählungen schrieben.

Und ich hatte sie im Laufe der Jahre ergänzt und weiterentwickelt und dabei einfach tiefgreifende Geschichten aus diesen Kindern herauskommen gesehen. Und ich dachte: Wenn sie aus Kindern herauskommen können, stell dir vor, was das für den Rest tun kann. Also ja, das ist einer der Impulse, der Teil des Schreibens deiner Geschichte ist. Und es hat mich das gelehrt, was ich heute in euren Podcast einbringen möchte. Meine Forschung und meine Arbeit dreht sich jetzt um die Kraft der Integration dieser Höhepunkterlebnisse und des positiven Schreibens in deinem Leben. Denn wenn deine Neuroplastizität – ich kann das in dein Leben hineinschreiben. Ich denke, das bringst du dazu. Du hebst dein Leben an. Du wirst schwere Erfahrungen machen. Menschen werden sterben. Du wirst krank werden. Das

ist, wer wir sind. Aber wir können auch davon lernen und daran wachsen und diese kleinen Momente der Freude in unserem Leben finden. Also das ist – ich habe eine Träne im Auge, weil du diesen Impuls aufgegriffen und das getan hast, und das ist es, wofür ich kämpfe. Also danke für dieses Geschenk.

Claudia Scheidemann

Ja. Und was ich wieder so interessant finde, ist diese Verbindung zwischen dem Erzählen von Geschichten und den harten Fakten der Wissenschaft. Ich meine, ich bin auch Apothekerin. Also als ich anfing, mich für Schreiben oder persönliches Schreiben zu interessieren, war ich wirklich froh, dass ich viele Studien finden konnte, die mir sagten: Okay, das funktioniert wirklich. Und ich frage mich, warum das sich nicht weiter verbreitet hat. Ich meine, wir geben unser Bestes, um mehr Menschen dafür zu sensibilisieren. Und was ich wirklich wichtig finde, ist darauf hinzuweisen, ja, es geht nicht nur darum: Oh, du erzählst nette Geschichten und es ist mit Schnörkeln, und dann hast du ein schönes Leben. Nein, es geht wirklich darum – es gibt harte Fakten, es gibt Studien. Und eine der interessantesten, die ich gefunden habe, war, dass Schreiben bei Arthritis und Asthma helfen kann, so dass Menschen die Medikation bei Asthma und Arthritis reduzieren konnten durch das Schreiben. Das war die einzige Intervention. Ich dachte: Okay, das ist etwas.

Sandra Marinella

Oh, das ist wunderschön. Und ich möchte hier Jamie Pennebaker einwerfen. Aber zuerst möchte ich sagen: Apothekerin der Worte. Als du das erste Mal an mich geschrieben hast und sagtest, ich bin ehemalige Apothekerin, oder bist du vielleicht noch Apothekerin?

Claudia Scheidemann

Nein, nein, nein, das habe ich hinter mir gelassen.

Sandra Marinella

Ich bin eine ehemalige Apothekerin und habe jetzt einen Podcast, und er ist eine Apotheke der Worte. Und ich dachte: Was für eine Überraschung! Sie ist wirklich eine Schriftstellerin. Wozu bewege ich mich noch? Aber daraus – ja, ich denke, es ist schwer, eine Schriftstellerin zu sein und es nicht zu erkennen, oder eine Lehrerin, wie ich es viele Jahre lang war, und die Kraft der Geschichten zu erkennen. Ich weiß nicht, ob ihr den Film Hamnet gesehen habt, der gerade herausgekommen ist. Aber oh Gott, ich habe früher Hamlet unterrichtet. Und ich kannte den Tod seines Sohnes Hamnet. Und zu sehen, wie diese Geschichte verwoben wurde und die Kraft der Geschichte und der Trauer, wenn ein Kind stirbt. Wir können sehen, dass Geschichten nicht nur Fluff sind. Das war eine tiefe, bewegende Geschichte über Trauer und Tod und die Kraft davon.

Nun, ich sagte, ich wollte hier Jamie Pennebaker meinen Respekt zollen, und das tue ich, weil du sagtest: Was ist eines deiner Lieblingsbücher? Eines meiner Lieblingsbücher ist „Opening Up and Writing It Down“ von Pennebaker und Joshua Smith. Und der Grund, warum seine Arbeit so wegweisend für mich wurde, ist, dass ich alle Arbeiten auf diesem Gebiet liebe. Ich denke, Kay Adams leistet erstaunliche Arbeit, insbesondere mit dem Schreiben von Trauma in diesen Phasen, bei denen man vorsichtig sein muss, wenn man Geschichte oder das Selbst auf der Seite freilässt.

Ich denke, Christine Baldwin leistet erstaunliche Arbeit mit der Gemeinschaft und dabei, Menschen zu helfen, den Wert der Geschichte in der Gemeinschaft zu erkennen. Erstaunlich. Aber Jamie Pennebaker gab mir eine ganz andere Perspektive, und ich habe sie in eine andere Richtung genommen, und es ist mehr eine persönliche Perspektive. Es ist sehr stark der Wunsch, mich selbst zu kennen und meinen Schülern und anderen zu helfen, sich selbst zu kennen und in höchstem Maße aufzublühen. Und während Jamie Pennebaker am besten bekannt ist für sein Paradigma, wie wir uns durch schwere Zeiten

hindurchschreiben können. Und ich denke, es ist etwas, das jeder, jeder Schriftsteller in seinem Werkzeugkasten haben sollte – sein Schreibparadigma, also: Schreib dein Problem auf, erkunde es auf einer anderen Ebene, betrachte es aus einem anderen Blickwinkel und finde heraus, was du daraus gelernt hast.

Nun, aus diesem Paradigma und der Forschung kam etwas sehr Wichtiges heraus, das ich für zu wenig betont halte. Und zwar das: Er war tiefgründig in seiner Aussage, dass die Menschen, die das Paradigma erfolgreich nutzten, diejenigen waren, die die Geschichte abschlossen. Diejenigen waren, die die Geschichte erzählten und in der Lage waren, tief einzutauchen und herauszufinden, wie man davon lernen und wachsen kann. Und das ist es, wozu ich mich verpflichtet habe. Deshalb hast du ein Buch mit dem Titel *The Story You Need to Tell*. Ich dachte, das wurde zu wenig betont – dass wir verstehen müssen, dass wir Geschichten sind und dass wir jeden Tag unseres Lebens dabei sind, eine neue zu erschaffen, und dass wir uns dazu verpflichten sollten, das auf bestmögliche Weise zu tun. Also zolle ich Jamie Pennebaker erneut meinen Respekt für diese tiefgreifende Erkenntnis. Danke für die Frage.

Claudia Scheidemann

Als wir – bevor wir anfangen aufzunehmen – du auch deine Arbeit mit der Mayo Clinic erwähnt hast. Kannst du uns ein bisschen mehr darüber erzählen?

Sandra Marinella

Oh, das könnte ich, ja, sehr gerne. Ich habe euch erzählt, dass ich bei der Veterans Administration angefangen habe zu arbeiten, was sehr transformativ für mich war. Und daraus heraus kontaktierte mich die Leiterin für Integrative Gesundheit an der Mayo Clinic hier in Phoenix, Dr. Denise Milstein, eine wunderbare, erstaunliche Frau, und fragte mich, ob ich bereit wäre, *The Story You Need to Tell* in der integrativen Gesundheitsversorgung zu unterrichten. Und das ist natürlich unser Traum in diesem Bereich, oder?

In diesem Bereich, sollte ich sagen, wollen wir in die Krankenhäuser kommen. Wir wollen zeigen, wie wichtig Schreiben als Heilungsmodalität ist. Es kann uns heilen helfen, und die gesamte Forschung zeigt das. Wie werden wir also Ärzte und Patienten dazu bringen, das zu glauben? Also ging ich hin und arbeitete dort. Ich unterrichtete einen Kurs namens *The Story We Need to Tell* – Unsere Geschichten schreiben, um zu heilen und uns zu transformieren. Und das tat ich fünf Jahre lang, und Dr. Milstein und Barb Tomley an der Mayo Clinic waren wunderbar. Sie sammelten Daten zu allem, was ich tat. Und leider habe ich diesen Datenstapel heute nicht dabei, aber ich sollte es erwähnen, weil es extrem positiv hinsichtlich der Veränderungen bei den Menschen war.

Ihre Stimmung stieg deutlich, ihr Stress sank deutlich. Ihr Wohlbefinden war viel höher. Ihre Schmerzen gingen deutlich zurück. Und das hat mich ein bisschen verwirrt, weil ich dachte: Nun, das ist nichts Körperliches. Ich lehre nichts Körperliches. Aber ich war schockiert zu erfahren, dass das keine Rolle spielte. Es beeinflusste sie psychologisch, und indem es ihre Psychologie und ihren Geist verbesserte, hatten sie offenbar in ihrem Erleben viel weniger Schmerzen, wenn sie schrieben und heilend schrieben. Also ja, wunderbare Erfahrung.

Und ich hoffe, in diesem Bereich wird jeder Verbindungen zu Krankenhäusern und dem Gesundheitswesen finden. Und ich denke, narratives Schreiben – ich wurde letzte Woche gerade von der Mayo Clinic für ihren *Read Think Row* Podcast interviewt. Und sie hatten ein Buch: „*Prescription for Burnout [restorative writing] for Healthcare Workers*“ von Carolyn Roy Bernstein. Ich denke, es erscheint heute. Ich denke, das ist heute Erscheinungstag. Hurra, Carolyn, wo auch immer du bist. Jedenfalls war es so kraftvoll, weil wir erkannten, dass wir denselben Weg gehen. Weißt du, versuchen, Menschen zu heilen und Ärzte, die in unserer Kultur zu kämpfen haben. Ich nehme an, das ist bei euch auch so, aber es ist eine harte Sache, hier Arzt zu sein mit all den Versicherungen und all den Regeln und wie viele

Patienten man pro Stunde sehen muss. Und so stellen wir fest, dass Schreiben auch für sie ein wunderbares Werkzeug ist. Ja.

Claudia Scheidemann

Und ich denke, es ist wichtig darauf hinzuweisen, denn sehr oft konzentrieren wir uns auf das heilende Schreiben für Menschen, die krank sind oder traumatische Erfahrungen gemacht haben. Aber es gilt auch, wenn man im Gesundheitssektor arbeitet, und ich denke, das ist in Europa mehr oder weniger dasselbe. Dasselbe. In dem Sinne: Okay, du musst so viele Patienten pro Stunde sehen, und Geld wird immer mehr zum Thema. Und die Privatisierung des Gesundheitssektors ist ein weiteres Problem oder ein weiterer Umstand, der viele Probleme schafft, bei denen das Schreiben auch den Menschen im Gesundheitssystem helfen kann, besser für sich selbst zu sorgen, aber auch für ihre Patienten.

Michaela Muschitz

Ja. Und ich denke, nicht nur im Gesundheitswesen – ich denke, all die Menschen, die in Notfalldiensten arbeiten, in Berufen wie Polizei, wie Feuerwehrleute, all jene Menschen, die wirklich – sie sind dafür ausgebildet, aber manchmal geraten sie in Situationen, die sehr schwer sind. Und diese Erfahrungen musst du verarbeiten. Und du musst Wege finden, mit ihnen umzugehen und bei dir selbst zu bleiben, aber auch professionell zu sein und auch menschlich zu sein. Und ich denke, das ist eine sehr, sehr große Lücke zwischen dem professionellen Umgang mit der Situation und dem auch Menschsein gegenüber dem, was hier passiert. Und ich kenne es von vielen Menschen, mit denen ich gearbeitet habe. Denn ich bin Sanitäterin und Rettungshundeführerin. Und ich war in Situationen, in denen ich weiß, dass ich das Schreiben habe, um mit diesen Situationen umzugehen, aber ich sehe es bei meinen Kollegen, dass sie wirklich etwas brauchen, um mit diesen Situationen umzugehen. Und ich denke, es gibt in diesen Berufen noch viel Arbeit zu tun, wo wir diese Menschen durch das Schreiben unterstützen können.

Sandra Marinella

Absolut. Ich denke, die Ersthelfer sind jetzt überall. Ich meine, wir haben Schusswaffenvorfälle in den Vereinigten Staaten. Wir hatten gerade einen vor ein paar Nächten am White House oder dem Hilton, in der Nähe des White House. Richtig. Also ich meine, ja, es ist schockierend, was wir – ich meine, wir können die kulturellen Probleme nicht lösen, die wir gerne lösen würden. Aber wir können sagen, dass wir die Menschen auf solche Art von Vorfällen vorbereiten müssen. Und du hast recht. Du hast absolut recht, dass diese Arbeit dabei helfen kann. Und das gilt wirklich überall.

Als du gesprochen hast, dachte ich daran – vor zwei Wochen war ich in Tucson und habe mit Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium von Tucson Cancer Conquerers gearbeitet, einer erstaunlichen Gruppe, der ich Respekt zolle und mit der ich gerne zusammenarbeite. Und sie wollten ihr Vermächtnis schreiben. Und sie waren damit beschäftigt, ihre Geschichten zu schreiben. Und ich hatte eine so wunderschöne Zeit mit ihnen. Ich meine, so sehr in Kontakt mit ihnen. Sie waren in Kontakt mit ihrer Liebe, weil sie schrieben. Sie wissen, was sie durchmachen, sie wissen, wer sie sind. Und eine von ihnen schrieb genau über das, wovon du gesprochen hast. Sie sagte: Ich gehe zum Arzt und ich bin eine Statistik und ich bin ein Blatt Papier und ich bin eine Chemotherapiebehandlung. Wenn ich zur Seite komme, bin ich ein Mensch und ich bin eine Geschichte. Und dann ist noch eine weitere wichtige Sache zu besprechen: das Bezeugtwerden. Dann konnte sie diese Geschichte vorlesen und mit 14 anderen Krebspatienten darüber sprechen, was ihr passiert ist. Und sie konnte sich umarmt und geehrt und empfangen fühlen und sich wie ein wichtiger Mensch fühlen, der zählt, der gezählt hat, der eine Stimme hatte, der Handlungsmacht hatte, der jemand war, der das Leben lebte, das sie zu leben wählte. So sehr wichtig.

Michaela Muschitz

Vor ein paar Wochen haben wir einen Podcast aufgenommen, und der Mann, mit dem wir gesprochen haben, hatte einen Schlaganfall, und er sagte: Ich bin nicht meine Krankheit. Ich bin auch ein Mensch. Und ich denke, es passiert so oft, dass wir reduziert werden. Menschen werden auf ihre Probleme, auf ihre Krankheit reduziert. Aber das ist nur ein kleiner Teil. Manchmal ist es ein großer Teil, aber meistens, oder manchmal ist es ein kleiner Teil, aber es gibt immer noch so viel mehr von diesem Menschen. Und auch diese anderen Teile des Menschen zu sehen und zu fühlen und zu erkennen – ich denke, das ist so wichtig. Menschen nicht auf die Krankheit zu reduzieren.

Sandra Marinella

Ja, absolut. Und ich denke, ich werde Claudia wieder aufgreifen, weil sie Höhepunkterlebnisse erwähnt hat. Ich bin auch meine Höhepunkterlebnisse, aber sie fast... Und deshalb schreibe ich jetzt leidenschaftlich über positives Schreiben, weil wir nicht nur unsere Krankheiten sind. Wir sind nicht definiert durch – ich meine, es geht zurück auf – ich gehe weit zurück im Studium, als ich unterrichtete, studierte ich Michael White, einen der Narrativtherapeuten. Und er lehrte immer, und ich würde versuchen, meinen Schülern das beizubringen: Du bist nicht deine Probleme. Du bist ein Mensch. Dein Problem ist da draußen, und deine Aufgabe ist es, damit umzugehen. Und das ist es, was die Seite uns ermöglicht.

Und deshalb das Wenden zum Tagebuchschreiben. Und ich tat es. Wieder einmal muss ich meiner Freundin Christina Baldwin danken, denn ich kannte sie nicht, als ich eine neue Lehrerin war, aber sie hatte ein Buch mit dem Titel „One to One“ geschrieben, das ganz dem Tagebuchschreiben gewidmet war. Und es war, glaube ich, das erste Buch seiner Art. Und so war ich, als neue Lehrerin, völlig begeistert davon. Ich dachte: Das ist so toll. Meine Schüler. ... Ich dachte, wenn man eine neue Lehrerin ist, denkt man: Ich weiß nicht, was ich eine Stunde oder zwei sagen soll, weißt du, 30 Schüler. Aber ich konnte immer darauf zählen, einen guten Schreibimpuls zu finden und sie fünf Minuten lang in ihrem Tagebuch schreiben zu lassen. Und dann konnten wir diskutieren, was sie erkundet hatten und was wir lernten, und es alles zusammenfügen. Weißt du, ich hatte ein Thema, mit dem ich unterrichtete. Aber die Kraft davon war transformativ für meinen Unterricht. Ganz zu schweigen von meinem Leben. Also, weißt du, das ist – wie du es erwähnt hast – das ist, was wir brauchen.

Claudia Scheidemann

Und ich denke, es ist wichtig, noch etwas anderes zu erwähnen. Und wir haben es am Rande erwähnt, sozusagen, dass wir gute Schreibimpulse brauchen. Und das ist etwas, das ich wirklich wichtig finde – dass es nicht darum geht, einfach etwas aufzuschreiben, einfach fünf Minuten zu schreiben, sondern dass wir die Kraft der Schreibimpulse kennen. Damit wir wissen: Okay, was sind die Methoden? Was möchte ich erreichen? Oder was möchte ich, dass meine Teilnehmer durch eine bestimmte Art des Schreibens oder eine bestimmte Schreibweise durch den Impuls, den ich gebe, erreichen?

Sandra Marinella

Das liebe ich, denn du kennst mich. Du weißt, dass ich süchtig nach Schreibimpulsen bin. Ich habe zwei für euch für heute geschrieben. Aber ich denke, es ist so wichtig, geführt zu werden. Es gibt so viele Schreibprogramme online, und ich kritisiere sie nicht, aber ich sage, dass es wirklich wichtig ist, informiert zu sein, traumainformiert zu sein, positiv zu sein – das spüre ich –, und deshalb schreibe ich mein aktuelles Buch, Positive Writing Informed. Unsere Psychologie verstehen. Verstehen, wer wir als Menschen sind und was wir brauchen, damit wir das nähren und herausziehen und wachsen können, denn durch freie Schreibimpulse kann man sich sicherlich in wunderschönem Terrain wiederfinden.

Aber man kann sich auch traumatisiert und verstört und suizidal wiederfinden. Und das habe ich bei einigen Programmen gesehen. Und ich denke, das ist ein großes Anliegen – dass wir ausgebildet sein müssen, um Schreiben zu lehren, das gesund und heilend und wachstumsorientiert ist. Und ich bin ein großer Befürworter davon. Mein zweiter Master-Abschluss hieß Writing to Heal, und einen solchen Abschluss gab es 1994, als ich ihn machte, noch nicht. Es war nur eine Kombination aus dem Englisch – Menschen im Englisch- und im Anthropologie-Fachbereich zu finden, die mir erlaubten, das heilende Schreiben auf der ganzen Welt in Romanen zu studieren und die Muster zu betrachten, wie es uns heilen und helfen konnte, und wir brauchen so viel mehr davon. Gute Frage. Danke.

Claudia Scheidemann

In deinem Buch – das war auch etwas, das mich auf positive Weise besonders überrascht hat –, dass du gesagt hast, dass es auch eine Zeit gibt, nicht zu schreiben.

Sandra Marinella

Ja, ja, ja, denn ... und deshalb sage ich: Man muss traumainformiert sein, wenn man Schreiben lehrt. Ja, nachdem ich viele Jahre lang Schreiben unterrichtet habe, erkannte ich in meinen Klassenzimmern – einmal gab es einen Todesfall in meinem Klassenzimmer. Da war ein Schüler, der an einem Sonntag zu einem Walmart ging, wo er arbeitete. Und der Sicherheitsmann nahm ihn mit, um jemanden zu verfolgen, der einfach einen Fernseher in sein Auto gelegt hatte und davongefahren war. Also sprangen sie in ihr Auto und verfolgten ihn, während der Dieb nicht wusste, was er mit ihnen anfangen sollte. Also parkte er sein Auto, sie parkten ihr Auto, und er ging mit seiner Waffe zu ihnen und erschoss sie beide. Er erschoss also meinen Schüler.

Und mein Schüler war dieses wunderschöne, geliebte, lebendige Kind – das weg war. Und so kommt man zurück in mein Klassenzimmer, und da ist dieser leere Platz und diese traumatisierten Schüler. Und sie kamen an diesem Tag herein, und ich sagte: Wir werden nicht schreiben. Ich kannte die Forschung, und die Forschung sagt, dass ein Gehirn eine Weile braucht, um ein Trauma zu verarbeiten. Sie waren schockiert, als ich sagte: Wir schreiben nicht. Wir schreiben heute nicht. Wir werden ruhig sein. Wir werden ruhig bleiben. Wir werden tief atmen. Und sie brachten Blumen und Schlüsselanhänger und Dinge, die sie auf den Tisch legten. Und wir ehrten ihn, und wir schrieben später über ihn. Aber die Forschung sagt sehr deutlich, dass einer der großen Fehler darin besteht, das Schreiben wie eine Bohrung aufzuzwingen und zu sagen: Schütte es hier aus. Das Gehirn braucht etwas Raum und Zeit. Stille ist etwas Wunderschönes. Stille ist etwas Heiliges, wo man sich beruhigen, sich selbst finden kann, und da ist etwas, das uns zusammenhalten wird.

Und dann kannst du deinen Weg zur Seite finden. Du weißt, wann. Jamie Pennebaker – weil ich ihn danach fragte, sagte ich: Das habe ich vor langer Zeit in Klassenzimmern gelernt. Und ich sagte: Was denkst du? Und er sagte: Oh, ja, die Flipout-Regel. Ich habe es in den Experimenten gelernt, dass man einfach vorsichtig sein muss, weil das Schreiben über Schmerz wehtun wird. Es wird wehtun. Und dann zu früh darüber zu schreiben, ist einfach eine Retraumatisierung.

Claudia Scheidemann

Ja. Ich denke, es ist wirklich wichtig, wie du es sagtest, traumainformiert zu sein und auch den inneren Impuls zu ehren, nein, ich kann das noch nicht auf die Seite bringen. Auch wenn man an etwas arbeitet oder ein Problem bewältigt, ist es manchmal auch okay, nicht zu schreiben. Und es ist immer noch eine Schreibpraxis, wenn man zwei Wochen pausiert und dann wieder anfängt oder über etwas völlig anderes schreibt und nicht über das Problem. Und ich denke, es ist so wichtig, diese Balance zu finden. Und das ist auch das, was mir an diesem Schreibkreis gefällt, den du leitest – dass es Zeit für beide Dinge und für

alles dazwischen gibt, für das Gute und das Schwere, aber auch: Okay, etwas mehr oder weniger Neutrales. Ja, das ist die Kunst, das Schreiben zu lehren, denke ich irgendwie.

Sandra Marinella

Ich denke, du hast recht. Ich denke, ich meine, das Leben ist voll von all diesen Momenten, und wir können die schweren Momente nicht ignorieren. Als ich anfang, positives Schreiben zu erforschen, gab es all dieses Zeug darüber, wie das Positive so toxisch sein kann, positive Toxizität. Und ich dachte: Warte mal. Die meiste Forschung sagt, wir sind so negativ. Es scheint, als hätten wir einen so lauten inneren Kritiker in uns. Und je mehr ich forschte, erkannte ich: Ja, das haben wir. Barbara Frederickson sagt immer wieder, dass wir viel eher negativ als positiv sind. Also ist das Erlernen von Positivität eine sehr wertvolle Fähigkeit, die man versuchen sollte, in sich zu integrieren. Aber unser innerer Kritiker schreit und schimpft da drinnen. Und eine der Dinge, die ich in Bezug auf das sagen möchte, was du gesagt hast, Claudia, ist: Wir können – dieser innere Kritiker kann uns wirklich eine Schreibblockade geben. Und wenn man sich entscheidet, über etwas anderes zu schreiben, oder es sogar okay ist – ich sage meinen Schriftstellern, du kennst das, spazieren zu gehen oder zu meditieren oder zu stricken. Ich glaube, du hast gesagt, dass du strickst. Okay. Also ist es okay. Du kennst diese Dinge. Du hast sogar gesagt: Wenn ich stricke, dann finde ich meine Worte. [Richtig.]

Also sehe ich keine Schreibblockade. Wenn die Leute mich nach Schreibblockaden fragen, sage ich: Was ist das? Das spüre ich nicht – ich sehe es in meinem Kurs, wenn du das tust, was du sagst, wenn du die Impulse so lenkst, dass du die Bedürfnisse triffst – die psychologischen, um ehrlich zu sein, manchmal spirituellen, manchmal sozialen Bedürfnisse deiner Schreibenden. Also wirklich gut gesagt. Ich schätze, was du gesagt hast. Danke.

Claudia Scheidemann

Und du hast gesagt, du hast einige Schreibimpulse vorbereitet. Weil ich neugierig bin.

Michaela Muschitz

Ja, lustigerweise. Ich wollte auch gerade nach diesen Schreibimpulsen fragen, so wie: Oh mein Gott, was ist das? Was hast du für uns vorbereitet?

Sandra Marinella

Nun, ich glaube, ich habe sie auf eurer Liste aufgeschrieben. Ich weiß nicht, ob ich mich in meinem Kopf an sie erinnern kann. Ihr habt mir eine Liste zum Ausfüllen geschickt. Ich werde sehen, was ich tun kann. Aber ja, und ich habe einen Newsletter, der scheinbar beliebt ist, weil ich Schreibimpulse dafür erstelle. Den werde ich am Ende mit euch teilen. Aber die beiden, die ich für euch entwickelt habe – ich dachte, ihr wollt einen allgemeinen, den ich gut mit Schreibenden verwenden kann, weil das Ziel des persönlichen Schreibens für mich ist, sich selbst zu kennen, sich selbst herauszufinden. Und sich sicherlich nicht – wie wir es erwähnt haben – durch die eigene Krankheit oder die eigenen Probleme zu definieren. Und die Menschen stecken in dieser Grubeleifalle fest. Sie beginnen, in einem Tagebuch zu schreiben, und sie drehen sich immer wieder um ihr Problem, und ich sage immer wieder: Ich weiß – du bist nicht dein Problem. Du bist, weißt du, mehr als dein Problem. Und so gibt es ein wunderschönes Gedicht von William Stafford, und es heißt: dein Faden. Der Faden ist also etwas, das dein Leben leitet, das bei dir ist, das du in Ehren hältst. Er verschwindet nie. Andere Menschen mögen ihn nicht verstehen, aber er erdet dich darin, wer du bist. Aber such nach William Staffords Gedicht.

Und normalerweise – als ich vor ein paar Wochen mit meinen Krebspatienten in Tucson arbeitete – las ich dieses Gedicht vor. Und natürlich, Poesietherapie. Ich las es zweimal, damit es einwirken konnte. Und dann sagte ich: Wählt eine Phrase oder beginnt einfach

darüber zu schreiben. Aber euer Ziel ist es, euren Faden zu finden. Was ist euer Faden? Was erdet euch? Und oh – macht weiter. Ich sehe, ihr beide schreibt, und ich denke: Juhu. Da muss durch diesen hier etwas sein.

Jedenfalls denke ich, es ist ein wunderschöner Impuls. Ich glaube, ich habe ihn vor Jahren gehört, als ich in einem Workshop mit Christina Baldwin war. Und ich habe ihn nie vergessen und liebe ihn sehr. Und ich denke, es ist etwas, das uns zum Kern dessen bringt, wer wir sind. Und meine Schreibenden sagen immer: Wer bist du denn? Und ich sagte: Nun, natürlich liebe ich das Schreiben, weißt du, aber ich bin – und ich denke, Claudia weiß, dass mir das Lehren gleichermaßen am Herzen liegt. Ich meine, ich finde völlig Flow, völlig Flow beim Lehren.

Und das haben wir alle. Vielleicht ist Stricken dein Flow, vielleicht ist Retten dein Flow. Weißt du, Michaela – das war eine wunderschöne Geschichte, die du darüber erzählt hast, für die Rettung zu sorgen. Und das, was du einbringst – für andere zu sorgen, zu dienen, ist ein so schöner Weg – deshalb verliere ich mich im Unterrichten. Wenn wir uns etwas hingeben können, das nicht um uns selbst geht – wow, zurück zu deiner Sinnfrage. Ich bekomme all das – wir bekommen all diese Vernetzungen hier, all diese gemeinsamen Ideen. Ja, wunderschön. Aber ich denke – ich denke, der Faden ist wichtig. – Nun, ich habe einen für diesen Podcast entwickelt, und ich hoffe, ihr werdet wieder anfangen zu schreiben, wenn ich diesen hier sage. Ich liebe euren Titel. Ich liebe den Namen eures Podcasts. Für mich ist es Ink and Courage, richtig? Und ich musste nachschlagen. Was ist Tinte? Ist das Schreiben? Oh, natürlich ist es das. Also, weißt du, Tinte und Schreiben. Und das wurde eigentlich durch einen Blog, den ich gerade geschrieben habe, inspiriert.

Ich machte eine Reise nach Nashville mit meinen College-Freunden. Wir treffen uns alle zwei Jahre. Und wir begaben uns auf diese Reise der Erkundung – ein Ort, an dem ich noch nie in Nashville war, was in den Vereinigten Staaten das Zentrum der Country-Musik ist. Und ich war nie ein riesiger Country-Musik-Fan, aber ich dachte: Ich bin aufgeschlossen, ich werde das erkunden. Und ich liebte am Ende all diese Abenteuer, all die Honky-Tonks, all die Musik. Aber die zwei Dinge, die ich am meisten liebte – ich liebte das Kunstmuseum und entdeckte dort eine Künstlerin namens Barbara Bullock. Sie war eine schwarze Künstlerin und ist nicht mehr unter uns, aber sie hatte im Alter von 35 Jahren einen Schlaganfall. Und sie konnte nicht gut sehen. Und sie war Malerin, also wandte sie sich ihrer Malerei mit einem Varas (?) zu. Ich meine, sie war einfach leidenschaftlich für ihre Malerei.

Sie warf sich mit all dem Mut, den sie hatte, in die Arbeit. Und sie malte jede Wahrheit, die ihr einfiel, über Rassismus, Klassismus in den Vereinigten Staaten, die Armen, die hungernden Frauen, wie sie ignoriert werden. Sie malte diese Geschichten immer wieder, und sie wurde zu einer Inspiration für alle Künstler in Nashville, nicht nur die Frauen. Ich meine, jeder verehrte sie. So dass sie, als sie starb, dieses, weißt du, riesige Symbol dafür ist, was Kunst sein sollte. Eine Frau, die kaum sehen konnte. Unsere Geschichte malen, unsere Geschichten malen. Richtig?

Und dann am letzten Tag hatte mein Flugzeug Verspätung in Nashville. Also sagte meine Freundin Sarah: „Wir gehen ins Johnny Cash Museum.“ Und ich dachte: „Oh, Johnny Cash.“ Und dann ging ich hin, und es war natürlich so – man muss seinen Geist öffnen. Das Schreiben tut das. Ich schrieb darüber. Man muss seinen Geist öffnen. Seine Arbeit war erstaunlich. Und ich hatte vergessen, wie er diese Geschichte hatte, für die Unterdrückten zu singen und die Gefangenen zu unterstützen und die Ureinwohner Amerikas zu unterstützen und Songs herauszubringen, wenn Radiosender sie nicht haben wollten – Songs, in denen er erklärte, wie die Ureinwohner Amerikas misshandelt worden waren. Also war ich einfach überwältigt von diesem Mut.

Und ich denke die ganze Zeit an euren Podcast, weil ich zurückkomme, um euren Podcast zu machen. Also schrieb ich einen meiner Impulse: „Es gibt überall kleine Akte des Mutes.“

Schreibe die Geschichte eines kleinen Akts des Mutes." Und es könnte deine eigene Geschichte sein. Weißt du, ich hatte eine Freundin auf dieser Reise, und sie hatte vor sechs Monaten einen Schlaganfall gehabt. Also denk mal nach. Weißt du, zuerst schrieb ich ihre Geschichte, dann schrieb ich Barbaras und dann Johnnys, und ich dachte: Das könnte den Rest meines Lebens andauern. Und es gehört sicherlich zu Tinte und Courage, weil es mich einfach besser fühlte ließ – das Schreiben des Impulses. Also hoffe ich, dass es euch auch so geht.

Michaela Muschitz

Vielen herzlichen Dank. Es kommt nicht oft vor, dass ich sprachlos bin. Du hast mich gerade sprachlos gemacht, weil ich es so berührend finde und einen so wunderschönen Schreibimpuls, und ich bin sicher, dass er mich in den nächsten Tagen dazu bringen wird, über diese kleinen Akte des Mutes zu schreiben. Vielen herzlichen Dank.

Sandra Marinella

Ich bin geehrt, und ich möchte nur sagen: Vergiss nicht, mit Selbstmitgefühl in dein eigenes Leben zu schauen. Schau, was du mit den Rettungshunden und deinen Freunden und all den Rettungen tust, an denen du als Sanitäterin beteiligt bist. Und ich denke an Claudia und wahrscheinlich an die vielen Leben, die du als Apothekerin gerettet hast. Ich meine, wirklich – das ist ein unbesungener Beruf, aber wow, wow. Und jetzt bringst du Menschen Worte. Also, weißt du, vergiss das nicht. Wir vergessen, mitfühlend zu sein. Das wird mir ständig gesagt. Menschen, die mich kennen: Warte mal, kannst du auch auf dich selbst achten? Also vergessen wir das – also ehre das.

Claudia Scheidemann

Danke. Und für alle, die zuhören und sich fragen: Okay, wo bekomme ich die Schreibimpulse? Wir werden alles, was du erwähnt hast, im Blogbeitrag zu deiner Episode veröffentlichen, sobald sie ausgestrahlt ist. Und ihr könnt die Schreibimpulse und all die Bücher, die du bisher erwähnt hast, und die Personen im Blogbeitrag der Episode finden.

Sandra Marinella

Oh, wow. Das ist gut. Das ist gut. Das wird eine Menge.

Claudia Scheidemann

Es wird auch ein Transkript geben. Also werdet ihr das alles in Schriftform haben, sobald ihr...

Sandra Marinella

Oh, das erschreckt mich.

Claudia Scheidemann

Kein Grund. – Ja, du hast bereits ein paar Bücher erwähnt. Gibt es ein Buch, bei dem du sagen würdest – wenn das möglich ist, ich weiß, wir bekommen von unseren Gästen immer dieses Augenrollen: ein Buch, ich kann nicht einfach ein Buch nennen. Aber gibt es wahrscheinlich ein Buch, das dir gerade in den Sinn kommt? Das du so empfehlen würdest: Ja, das ist eine Empfehlung für unsere Hörerinnen und Hörer?

Sandra Marinella

Oh, nun, definitiv – wenn ihr „Opening Up and Writing It Down“ von James Pennebaker noch nicht gelesen habt – von James Pennebaker und Joshua Smith. Das ist, glaube ich, mein wegweisendes Leitbuch zum Verständnis des Schreibens mit Trauma, des Schreibens und der Geschichte. Und dann, wenn ihr mehr über Geschichte erfahren möchtet – Christina Baldwins „Storycatcher“ – sie wurde, nachdem ich dieses Buch gelesen hatte, schrieb ich

ihr, und sie wurde meine liebe Freundin. Ich meine, wir sind jetzt liebe Freundinnen und arbeiten zusammen. Und ich liebe es wirklich, dass sie Geschichte auf einer globalen Gemeinschaftsebene sieht, mehr als ich es tue. Ich sehe sie auf einer psychologischen Ebene, aber wir lieben es, das zu teilen, und wir lieben das Wachstum, das wir voneinander bekommen. Im Erkunden des ganzen erstaunlichen Prozesses der Geschichte in unseren Köpfen und dem, was wir ihr auf der Seite geben. Ja. Danke. Das war so viel Spaß.

Claudia Scheidemann

Ich habe gerade etwas erkannt, und es war die ganze Zeit da, aber an dieser Stelle – was du sagst, oder was deine Spezialität wirklich in gewisser Weise ist – wie wichtig es ist, unsere Geschichten zu teilen. Also würde ich für meine Arbeit sagen, der Fokus liegt gerade auf: Okay, bring deine Geschichte auf die Seite, um mehr über dich selbst zu lernen. Aber was ich als Erfahrung in deinem Schreibkreis finde, ist auch das Teilen von Geschichten. Und ich meine, wir haben Breakout-Rooms mit Menschen, die ich gerade erst kennengelernt habe. Und es gibt auch Menschen aus Europa, aus den USA, aus anderen Teilen der Welt. Und ich finde es so interessant, uns über unsere Geschichten verbinden zu können.

Sandra Marinella

Es treibt mich an, das zu tun, was ich tue. Ich lese die Zeitung nicht jeden Tag. Ich verfolge die Nachrichten. Ich verfolge sie in kleinen Portionen. Aber wir wissen, dass diese Welt polarisiert und schwierig erscheint. Und ich gehe in dieses Klassenzimmer, ich gehe zu meinen Schreibenden, und sie konzentrieren sich auf das, was wichtig ist. Sie sind, weißt du, auf einer anderen Ebene. Sie schließen die Negativität aus, die uns umgibt, und sie entscheiden sich, ihr Leben in Bezug auf Frieden, Wachstum, Hoffnung, Freude, Liebe zu sehen. Und es inspiriert mich einfach, jeden Tag weiter das zu tun, was ich tue. Ich empfinde es als eine wunderschöne, wunderschöne Erfahrung und ein wunderschönes Leben. Es muss nicht das sein, was die Schlagzeilen als unsere Realität darstellen. Also ist das vielleicht eine verrückte Sichtweise, aber ich denke, als Schreibende wisst ihr, dass es eine gesunde Sichtweise ist.

Michaela Muschitz

Ja, definitiv.

Sandra Marinella

Ich hoffe es, ich hoffe es. Oder ich lebe mit meiner Illusion.

Claudia Scheidemann

Es ist keine Illusion, denn ich meine, du lässt es in diesen Gruppen Wirklichkeit werden, so dass ich mit Menschen spreche aus, ich weiß nicht wo, ich erinnere mich an jemanden aus New York, oder aus anderen Ländern Europas. Und wir werden uns wahrscheinlich nie persönlich auf diese Weise begegnen, aber zu spüren, dass ich mich mit all von ihnen in gewisser Weise verbinden kann, weil wir etwas Menschliches gemeinsam haben. Ich meine, es spricht hier auch Idealismus, aber es ist eine zusätzliche Erfahrung neben dem bloßen Schreiben für mich selbst mit meinem Tagebuch. Und es ist in gewisser Weise eine größere Geschichte.

Sandra Marinella

Und ich bin froh, dass du es angesprochen hast, denn ich denke, wir sollten hervorheben, dass bezeugt zu werden und die eigene Geschichte zu teilen entscheidend ist. Und ich weiß, als du und ich bei INKspiration mit Jamie Pennebaker sprachen, gab es eine Frage, und ich denke, seine Sorge war: Es muss überwacht werden. Ich meine, ich versuche es – ich kenne meine Menschen, und ich gebe euch Regeln. Ich gebe euch Regeln dafür, wie ihr

euch einer Gruppe nähert. Ich sollte nicht Regeln sagen, denn ich hasse dieses Wort, aber Richtlinien, Verhaltensweisen, die uns besser machen. Und ich denke, das hilft uns, Geschichten zu hören. Weißt du, eine der Regeln lautet: zuhören. Zuhören. Versucht nicht umzuschreiben, versucht nicht zu urteilen, versucht zu akzeptieren und der Geschichte zuzuhören und den Schreibenden zu unterstützen, der mutig genug war, euch das Geschenk seiner Geschichte zu geben. Und ich bestehe immer darauf, dass die Geschichte dem Schreibenden gehört. Ich meine, es gibt einige Geschichten. Ich wollte sofort eine Geschichte darüber schreiben, was ich mit meiner Freundin und ihrem Schlaganfall erlebt habe, als wir in Nashville waren. Und ich sprach mit ihr darüber, und sie sagte: Nein, nein, lass mich aus dem Blog raus. Und ich tat es. Sie sagte: Ich bin einfach noch nicht bereit – weißt du, das ist noch nicht das, was ich bereit bin zu geben. Aber wir hörten ihr zu und wir ehrten sie. Und weißt du, das ist es, was wir versuchen zu tun. Ich werde euch aus diesem Grund keine ihrer Informationen geben – weißt du, nichts Persönliches. Aber im Allgemeinen passiert das uns allen, oder? Wir haben diese schweren Geschichten und halten sie am Herzen, vielleicht bis zu dem Punkt, wo sie uns erstarren lassen. Und wir müssen lernen, weißt du, sie auf die Seite zu bringen, die Seite zu zerreißen, die Seite zu verbrennen, zu tun, was man tun muss, um es herauszubekommen. Aber schließlich muss man es herausbekommen, um gesund zu sein.

Claudia Scheidemann

Eine Art Übungsfeld dafür, wie man miteinander umgeht, diese Gruppen.

Sandra Marinella

Ich würde Menschen gerne darin ausbilden, also sagt mir Bescheid. Es ist ein so wunderschöner Prozess.

Claudia Scheidemann

Ja.

Sandra Marinella

Ein so wunderschöner transformativer Prozess, in Gemeinschaft mit Menschen in der Geschichte zu sein, denke ich.

Claudia Scheidemann

Ja. Ich würde dabei sein, bei dem.

Sandra Marinella

Gemeinschaft in der Geschichte, ja. Oh, der Kreis, wir nennen es diesen Kreis. Auch wenn wir kleine ZOOM-Boxen sind, und ist es nicht erstaunlich, wie das funktioniert, wie ZOOM für uns funktioniert hat – wer hätte das gedacht? Ich meine, die Pandemie war nicht so toll, aber eine der guten Dinge waren diese kleinen Boxen überall, wo wir reden können.

Ihr lebt nicht mal in derselben Stadt, oder.

Claudia Scheidemann

Wir leben nicht mal im selben Land.

Sandra Marinella

Oh, wirklich nicht.

Claudia Scheidemann

Nein, ich lebe in Deutschland und Michaela in Österreich. 800 Kilometer voneinander entfernt.

Sandra Marinella

Ich muss das nach Deutschland melden. Oh, das ist eine. Wow, das spricht sogar – ich bin beeindruckt, ich bin sehr beeindruckt.

Claudia Scheidemann

Wow. Das ist eine interessante Verbindung zwischen dem Hightech-Zoom und dem handschriftlichen Stift auf Papier.

Sandra Marinella

Ja, absolut, absolut.

Claudia Scheidemann

Ja, so funktioniert das.

Sandra Marinella

Ja, wunderschön. Tinte und Courage. Tinte und Courage. Das ist genau das. Wie seid ihr auf den Namen gekommen.

Claudia Scheidemann

Er war einfach da. Ich weiß es nicht. Es war eine sehr unmittelbare, soweit ich mich erinnere, eine sehr unmittelbare Idee.

Michaela Muschitz

Ich erinnere mich, dass wir sagten, dass wir dachten, wir brauchen etwas, das klar macht, dass wir wollen, dass die Menschen vom Schreiben wissen. Und wir beide lieben es, mit Tinte zu schreiben. Das war also der erste Teil, der sehr einfach war, zum Beispiel. Und das zweite war, dass wir die Menschen ermutigen und stärken und ihnen die Kraft geben wollten, mutig zu sein. Und wir beide lieben das Wort, weil es vom französischen Wort coeur kommt, was Herz bedeutet. Und so war das die Kombination, auf die wir einfach kamen, und es war wirklich schnell. Die Entscheidung fiel wirklich, wirklich schnell. Ich denke, es hat uns ein paar Minuten gedauert.

Claudia Scheidemann

Ein paar Minuten, ja. Es fühlte sich in gewisser Weise richtig an.

Sandra Marinella

Das ist eine wunderschöne Geschichte für sich. Wahr. Ja. Wunderschön.

Claudia Scheidemann

Sandra, danke dir so sehr, so sehr für deine Zeit, dafür, Teil des Podcasts zu sein, und für die Einblicke und Inspiration, die du uns heute gegeben hast.

Sandra Marinella

Oh, ich fühle mich von euren Fragen und der Arbeit, die ihr tut, inspiriert. Von meinem Herzen zu eurem – danke.

Michaela Muschitz

Vielen herzlichen Dank.