

## Staffel 3 – Episode 13

### Zu Gast: Michaela Muschitz & Claudia Scheidemann

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge und der letzten Folge in der dritten Staffel von Tinte und Courage. Diesmal sind zu Gast Claudia Scheidemann und Michaela Muschitz. Herzlich willkommen. Und wir gucken mal und machen einen kleinen Rückblick über die Folgen dieser Staffel. Was war denn das Heftigste oder Beste, an was du dich so erinnerst? So der Wow-Moment.

Michaela Muschitz

Also für mich ist dieses, das waren jetzt schon wieder 3 Monate, wo ist die Zeit hin, also für mich ist es so erstaunlich, wie schnell das jetzt schon wieder gegangen ist, dass wir jetzt am Ende der 3. Staffel sind und also Highlight war, glaube ich, also eigentlich war jede Staffel in irgendeiner Form ein Highlight für mich, aber das, was uns, glaube ich, beide besonders gefreut hat und also mich noch mehr in Aufregung versetzt hat als dich, weil ich einfach mit ihren Büchern aufgewachsen bin, ist Renate Welsh.

Die in Österreich wirklich eine sehr, sehr bekannte Autorin ist und dass wir auch das erste Mal einen Film sozusagen hatten, über den wir sprechen konnten, dass wir die Hauptfigur in dem Fall, es ging ja um um es war ja eine Verfilmung über Renate Welshs Leben und ihren Schlaganfall, dass wir Renate Welsh und auch den den den Regisseur Martin Nguyen zu Gast haben durften und dieses unglaublich offene Gespräch mit ihnen führen durften. Und wir durften ja auch den Film sehen, den ich wahnsinnig berührend gefunden hab, weil er auf der einen Seite so wahnsinnig schonungslos fast war. Weil ich mein, Martin Nguyen hat ja, also der Schlaganfall von von Renate Welsh ist ja passiert während der Dreharbeiten, also in dieser Phase. Das heißt, sie hatten deshalb auch eine längere Pause bei den Dreharbeiten und wie behutsam, also die Bilder, die er da eingefangen hat, ist für mich und ich komm ja auch aus der Filmbranche, ich habe ja ein bisschen eine Ahnung davon.

Wie unglaublich tolle Bilder da eingefangen hat, wie behutsam, ohne sie bloßzustellen, trotzdem ihre Verletzlichkeit, auch ihren Kampf nach dem Schlaganfall gezeigt hat und auch wie sie selber darüber gesprochen hat, wie sehr es sie getroffen hat, sie als die Frau der Worte auf einmal sprachlos zu sein. Also das war für mich ein unglaublich berührendes und spannendes Gespräch und dann eben auch so ein bisschen so, oh meine meine Kindheitsikone, ich bin, wie gesagt, sie hat ja auch Jugendbücher geschrieben, aber dann natürlich auch ganz, ganz viele Romane, Erzählungen für Erwachsene, bin ich mit mit ihren Büchern groß geworden und sie ist ein Stück weit dafür verantwortlich, dass ich so ins Lesen hinein gekippt bin und mit so jemanden dann so ein persönliches Gespräch führen zu dürfen, das hat mich schon sehr, sehr berührt.

Claudia Scheidemann

Ja, das das war auch wirklich ein Auftakt zu der Staffel, wo ich auch dachte, so ach du meine Güte, was machen wir hier gerade denn eigentlich? Und ich meine, das ist ja dann auch weitergegangen und das ist so dieses, also A zu gucken, wie du sagst, wieso ist jetzt eigentlich schon die dritte Staffel wieder rum und andererseits zurück zu gucken und zu sagen, wir haben glaube ich jetzt, also das, was wir jetzt gerade aufnehmen, dürfte die 37., 38. Folge sein, wann haben wir das eigentlich innerhalb dieses Jahres, wo wir aktiv waren, um so ein gutes Jahr, das ist ja verrückt gewesen, das wirklich so auf die Beine stellen zu können und das ist was, wo ich, wo ich wirklich staune, was draus geworden ist und wen wir tatsächlich als Gäste haben dürfen inzwischen.

Und das war der Auftakt und ich meine mit dem Film, das ging ja weiter und ich finde das so schön, dass es eben diese Brücke gibt zwischen Schreiben, sehr persönlichem Schreiben und eben, oh, da werden ja auch Filme draus. Also das war für mich so eine thematische Erweiterung, auch mit der hatte ich gar nicht gerechnet. Als wir dann Barbara Pachel-Eberhard hatten, wo ich noch weiß mit dem Terminvereinbarung, ja, das machen wir, wenn sie von der Berlinale zurückkommt. Bitte, was machen wir wann, wie? Also, dass da so ein Film auf der Berlinale ist, ich glaube, auch einen Publikumspreis gewonnen hat und dann haben wir die Autorin des Buches, dem das Ganze zugrunde liegt, bei uns im Podcast. Also das war schon sehr cool da zu sagen, ja wir machen das zu parallel zu Filmstarts in Österreich oder in Deutschland. Das war wirklich so ein persönlicher, ja fast schon Fangirmoment dann auch.

Michaela Muschitz

Und gleichzeitig, ich hab mit mit mehreren Menschen dann auch über den Film von Barbara Pachel-Eberhardt und einige haben mir gesagt, sie trauen sich nicht, in diesen Film zu gehen. Und das ist ja auch das, was, was, was Barbara dann in ihren Postings durchaus thematisiert hat, dass viele gesagt haben, so nein, ich, ich mein, das ist ja so ein Schicksalsschlag und wie kann man damit umgehen. Und wie, wie man damit umgehen kann, das ist ja auch genau das, worüber wir mit Barbara gesprochen haben, aber halt auch so viel mehr. Ja,

Dass sie eben nicht nur die Frau ist, die ihre Familie verloren hat, sondern halt noch so, so viel mehr. Und auch über ihre damalige Tätigkeit als Clown und das. Also es war so ein berührendes Gespräch und ich kann mich noch so gut erinnern, wie absurd das zum Teil auch war, dass sie dann gesagt hat: „So, nachdem wir die Aufnahme beendet haben, sie dann gesagt hat: „So Mädels, es war total nett mit euch, es hat total viel Spaß gemacht. Aber ich muss jetzt los, weil ich muss in den ORF, ich muss dort ein Interview geben.“

Und ich mir gedacht habe: OK, ja, ja, natürlich. Also auch da diese, diese Offenheit, Freundlichkeit, die sie einfach mitgebracht hat. Ich gönne ihr den Erfolg so sehr, ich finde das so grandios, dass dieser Film den Preis gewonnen hat auf der Berlinale. weil sie ganz, ganz viele Interviews und ich folge ihr ja schon seit langem auch auf, auf, auf, auf Instagram und sie hat ganz, ganz tolle Einblicke auch dort gegeben und dass wir sie im Podcast haben durften, weil wir ja sie halt auch beide über die Personal Writing Community schon lange kennen, war schon, war schon noch mal so ein, eine, eine tolle Geschichte, dass wir, ja, dass wir so den Zugang zu ihr hatten.

Claudia Scheidemann

Genau, genau. Und aber ich finde genau was, was auch, glaub, das zog sich auch irgendwie für mich so durch diese ganze Staffel durch. Diese Gleichzeitigkeit von, da kommt jemand mit 'nem total schweren Schicksal, wie gehen wir damit um und eben gleichzeitig einfach die große Freude darüber, dass wir das machen dürfen. Also diese Gleichzeitigkeit von, es ist schon ein Thema, was nicht einfach zugänglich erscheint erst mal und eben genau dann der Punkt, O. K., es ist toll, dass das geht, dass wir darüber reden können und auch in der Tiefe und trotzdem Leichtigkeit reden konnten.

Und ich fand, das war wirklich in der gesamten Staffel so, weil wir hatten ja wirklich eine Themenbandbreite, die ja wirklich die ganz schlimm persönlichen Tragödien beinhaltet hat. Und es waren trotzdem, es klingt fast komisch, aber angenehme Gespräche. Sie waren zugänglich, diese Themen und das fand ich schon sehr besonders, also in dieser Staffel, weil eben so wirklich extrem schwere, du hast Renate Welsch, Schlaganfall, dann Holger Nils Pohl auch mit einem Schlaganfall über diese Schicksale zu sprechen, das ist nicht trivial und es ist toll, das tun zu können und die Offenheit auch bei unserer Gesprächspartner:innen zu finden.

Michaela Muschitz

Die Offenheit und das, was ich glaube, uns beiden ja jedes Mal so sehr berührt hat und auch ein kleines, klein bisschen stolz gemacht hat, ist dass wir de facto von all unseren Gästen am Ende der Aufnahme die Rückmeldung bekommen haben. Es war so ein angenehmes Gespräch, ich hab mich so wohlfühlt und ihr habt, ich habe Dinge erzählt, die ich so gar nicht am Schirm hatte, dass ich sie erzählen werde, will und es hat sich trotzdem gut angefühlt, so offen über Dinge zu sprechen.

Also ich denke auch an Angela Uhl, was mich sehr betroffen gemacht hat, ihr dieser Alltagsrassismus, der ihr begegnet und mittlerweile jedes Mal, wenn ich in ein Geschäft gehe, muss ich an Angela denken, die sagt, diese permanente Sorge, dass dir jemand unterstellt, du könntest etwas Illegales getan haben, nur aufgrund deiner Aussehens. Das hat mich also sehr, sehr betroffen gemacht, sehr nachdenklich gemacht und das begleitet mich, weil ich mir jedes Mal, wenn ich ein Geschäft betrete, mir denke, wieso muss ich Angela fühlen.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, und auch da wieder dieses nicht bewusst sein, Alltagsrassismus ist so ein Wort, das ist in den Schlagzeilen, da liest man auch mal ein Artikel für drüber, von ihr dann aber zu hören, was das ganz konkret für sie persönlich im ganz alltäglichen Leben für eine Last ist, die sie trägt. Weil es bleibt nichts anderes übrig. Ja. Und das hat mich auch wirklich sehr betroffen gemacht. Und auch da habe ich mich sehr gefreut, dass sie das auch wirklich so angesprochen hat. Und uns eben auch dadurch die Möglichkeit gegeben hat, das in gewisser Weise ja auch öffentlich zu machen.

Michaela Muschitz

Ja, und wie wichtig für sie daher auch Schreiben ist. Also das ist für mich das das Erstaunliche an dieser Staffel ist, dass wir auf der einen Seite diese die Bandbreite unserer Themen aufgemacht haben, aber als roter Faden zieht sich überall durch, dass das Menschen sind, die

das persönliche Schreiben für sich nutzen, um mit Situationen klarzukommen, sich wieder zurück zum Teil ins Leben zu schreiben, sich zu sortieren oder auch andere zu begleiten. Ja, und das finde ich das das Erstaunliche und das ist ja auch das, warum wir diesen Podcast machen, weil wir genau das ja auch zeigen wollen, wie breit das Spektrum des persönlichen Schreibens ist und wo das überall sozusagen Anwendung findet.

Und was mich auch sehr freut, was wir in dieser Staffel, glaube ich, noch mehr geschafft haben, als wir es schon in den anderen Staffeln hatten, wir das ja auch schon, aber es ist dieses Mal einfach noch mehr gekommen, ist dieser Aspekt des Visual Thinkings. Also dieses, dass es eben nicht nur Schreiben ist, sondern es auch Zeichnen sein kann, darf und diese Kombination, was uns einfach mit der Tanja Wehr, die ja für mich so ja ein bisschen die Galionsfigur des Sketchnotings im deutschsprachigen Raum ist und ich mich wahnsinnig darüber freue, dass wir auch beim Sketchnote Barcamp im Juni dabei sein werden, beide in Göttingen.

Claudia Scheidemann

Da freue ich mich schon sehr drauf, so ein bisschen so, so, so den großen Zeh noch mal in so diesen andere Welt rein trinken und gucken, was gibt es denn da zu entdecken und ja, das war, das war eine tolle Folge auch einfach, weil ja auch was zum zum Gucken mal diesmal dabei dann halt war, ne.

Michaela Muschitz

Das auf der einen Seite und weil Tanja Wehr einfach so auch seine, also erstens mal ein herzensguter Mensch ist, eine unglaublich lustige Person ist, ganz nebenbei so wahnsinnig klug ist. Uns auch so großzügig mit dem Weitergeben von Wissen. Ja, das ist auch nicht selbstverständlich und sie hat, sie hat uns ja an anderer Stelle auch erzählt, wie wie viele Rückmeldungen sie selber zu dieser Podcastfolge bekommen hat und dass sie selber erstaunt war, wie viel sie alles, was sie alles erzählt hat und wie viel Menschen jetzt auf einmal von ihr wissen.

Claudia Scheidemann

Und umgekehrt auch noch mal, dass Menschen ihr gesagt haben, oh, das wusste ich von dir ja noch gar nicht. Also das finde so diese, diese, diese Welleneffekte, die dann so 'ne Folge neben der Teilnehmerin haben kann oder Gäste haben kann, das finde ich schon auch sehr, sehr spannend. Ja. Und gerade auch wirklich, also was mir bei ihr unglaublich gefällt, ist diese Fülle an Dingen, die sie tut.

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Und sich auch nicht entschuldigt dafür, dass sie so viele Dinge tut, sondern im Gegenteil, sagt ja, ich brauche es bunt, ich brauche die Fülle, ich brauche ganz, ganz viele verschiedene Dinge. Also wir haben ja, glaube ich, wir hatten Insekten, wir hatten irgendwelche anderen Vögel, also einfach die Themen, die sie bildlich auch dann umsetzt, es ist ja Wahnsinn. Und ja, ich werde das nicht vergessen, Serious Netflixing.

Michaela Muschitz

Richtig. genau, das war ja von ihr Serious Netflxing.

Claudia Scheidemann

Ja, steht jetzt aus, es ist völlig legitim und diese Blick zu sagen, ja, aber auch das kann für mich ja Inspiration sein, fand ich sehr in gewisser Weise entlastend, fast schon so. Ja, ich bin nicht die einzige Verrückte, die 27 verschiedene Stränge irgendwie versucht miteinander zu verknüpfen und sinnvoll irgendwie zu betreiben.

Michaela Muschitz

Ja und auf auf der anderen Seite auch eben Holger Nils Pohl, der ja auch einen Schlaganfall hatte, einen sehr also schweren Schlaganfall und sich wirklich zurück handeln musste und auch erzählt hat, dass für ihn diese Podcastaufnahme so ein bisschen ein Schritt zurück in wieder in die Öffentlichkeit, wieder zurück in den beruflichen Kontext, weil er einfach so massiv war, dass er ja vieles nicht mehr tun konnte.

Und ich hab jetzt erst vor kurzem gesehen, dass er jetzt sein neues Buch rausbringt und drei Covervorschläge zur Abstimmung freigegeben hat und ich freu mich wahnsinnig darüber, dass er so gut den Weg zurück schafft und von ihm hab ich mir dieses TROTZDEM mitgenommen, dass es einfach auch Phasen gibt im Leben wo es nicht so rund läuft, wo es schwierig ist und wo eben nicht alles eitle Wonne, Sonnenschein ist, ganz im Gegenteil. Und auch das Schätzen der ganz, ganz kleinen Schritte, die wie, wie es bei ihm einfach der Fall war, nach einem Schlaganfall gar nicht anders möglich sind. Und dieses TROTZDEM ist wirklich für mich so ein, fehlt jetzt das Wort dafür, es ist so eine, will ich nicht sagen Motivation, weil das ist fast zu wenig, so dieses *trotzdem* dranbleiben, *trotzdem* weitermachen, auch wenn jetzt ich mich gerade über etwas ärgere, es vielleicht sogar ungerecht finde, *trotzdem* weiterzumachen, in kleinen Schritten. Ja, gehen nicht immer die großen Würfe.

Claudia Scheidemann

Genau, und da die Geduld einfach auch nicht zu verlieren, Also das hat mich auch sehr beeindruckt und für mich ist *trotzdem* ja auch schon immer mehr oder weniger so im Verbund mit "Das wollen wir doch mal sehen, ob das so bleibt, wie es jetzt hier ist." Und ich finde, das kriegt viel zu wenig Aufmerksamkeit, diese Leistung, viel zu wenig Anerkennung, Wertschätzung. und deshalb fand ich gerade auch diese Folge, dieses Ja, es sind die super kleinen Schritte, es ist nichts Spektakuläres, man postet definitiv nicht darüber.

Und gerade das ist aber das, was es möglich macht, langsam, langsam, langsam so was zu überwinden, ob das jetzt 'ne gesundheitliche Krise ist, ob das 'ne persönliche Krise ist und das ist so „Mantra der kleinen Schritte“ sozusagen, also zu sagen, ja, kleine Schritte und es geht das, was geht und es verändert was. Und ich glaube, durch diese Langsamkeit geht man bewusster vielleicht sogar auch und merkt eigentlich, dass, weiß ich nicht, besser funktioniert als jetzt mache ich den großen Wurf und jetzt wird radikal alles verändert auf einen Schlag und man rutscht eh wieder zurück. Also ich werde da auch zunehmend misstrauisch gegen und da tragen halt solche Gespräche wie mit Holger Nils einfach auch sehr dazu bei, weil das ist sozusagen

Erfahrung aus erster Hand, das ist aber auch Erfahrung, die ich selber mache, dass diese kleinen Schritte tatsächlich das Geheimnis sind an vielen, vielen Stellen.

Michaela Muschitz

Ja, und was da für mich auch gut dazu passt, ist das Gespräch, das wir mit der Manuela Motzel hatten. Ja, mit der, wie sie Dankbarkeit sieht und lebt und anwendet. Und das ist für mich eben auch so ein kleiner Schritt, dieses auch für kleine Dinge dankbar sein, dass heute die Sonne scheint, dass ich einen leckeren Kaffee hier stehen habe, weil auch da: Es sind nicht die großen Würfe, die großen Dinge, die sozusagen unser Leben prägen, die passieren hin und wieder. Aber de facto sind es die vielen kleinen Dinge, die uns dieses Leben bereichern, schön machen und für die wir einfach dankbar sein können. Und wir übersehen das aber manchmal einfach und das hat, da fand ich das Gespräch mit der Manuela sehr, sehr bereichernd.

Auch ihren Zugang mit den mit den Jahres-Kreis und den Zyklen und eben einfach zu sehen, dass es für bestimmte Dinge gibt es direkt den richtigen Zeitpunkt. Genau, nicht immer, nicht immer, genau. Und das fand ich wahnsinnig berührend und auch sie ist ja so eine Herzensgute. Wir durften sie ja beim Journaling Barcamp im Februar auch persönlich kennenlernen. Wir hatten sie ja, kannten sie ja vorher schon, aber immer nur über Social Media oder über digital, aber so ihr face to face gegenüberzustehen und sie herzen zu können, war schon, war schon eine coole Sache.

Claudia Scheidemann

Ja, das stimmt, das stimmt! Aber noch mal zu zu dem zu dem Thema Dankbarkeit, was ich so total wichtig fand, dass sie ja dann auch gesagt hat, dass diese Dankbarkeit eben einer Freiwilligkeit unterliegen muss. Und das wird, glaube ich, ganz oft vergessen, wenn es so der moralische Zeigefinger ist, jetzt sei aber mal schön dankbar für, dass das dann nicht funktioniert, dass das eben dann nicht zum Wohlergehen beiträgt. Sondern es geht drum, 'ne Perspektive zu verändern, Dinge auch wahrzunehmen. Ich glaube, es ist die Mischung aus großen und kleinen Momenten, die die die das Leben eben ausmacht, letztendlich. Und eine ganz ähnliche Sache, das war ja im Gespräch mit Sandra Marinella dann, wo es auch drum ging, auf was gucke ich denn in meinem Leben, wie erzähle ich mir denn meine Lebensgeschichte? Also für mich hängt das dann ganz eng miteinander zusammen und da war ja diese Sache auch mit, ja, es ist wichtig, die die schwierigen Dinge zu thematisieren, auch zu besprechen, auch aufzuschreiben.

Und gleichzeitig es zu schaffen und das ist die große Kunst, glaube ich, die schönen Dinge, die im Leben auch immer da sind, auch zu sehen, weil sonst ist es nicht ganz wahrhaftig, es muss nicht ausgeglichen sein, darum geht es überhaupt gar nicht. Aber man kann weder toxisch dauernd nur das Positive und ich bin dankbar für alles Haltung und das andere ausblenden, genauso wenig wie es umgekehrt geht, sich auf das Schwierige, was man überwinden will, was man überwunden hat, konzentrieren und das andere vergessen. Also das Auch das ist so 'n roter Faden, tatsächlich so 'n bisschen in in dieser Folge, diese Gleichzeitigkeit von Dingen. Also das haben wir bei Holger Nils gehabt, das haben wir auch an anderen Stellen gehabt, das war Manuela auch, die ja auch sagt, ich bin 'n total positiver Mensch und gleichzeitig das andere ist da, das können wir nicht hinten runterfallen lassen, das tut uns auch nicht gut. Ja, das ist, glaube ich, so die die große Kunst, das zu hinzukriegen.

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Im Schreiben und im Leben.

Michaela Muschitz

Ja, das hat ja auch Barbara, ne, die gesagt hat, es auch in dieser Phase, ganz kurz nach dem Tod ihrer, ihres Mannes und ihrer Kinder, gab es trotzdem schöne Momente und das ist ja auch das, was der Film so thematisiert, dass es da halt auch schöne Momente gegeben hat und ich glaub, das ist das, was sich ja, wirklich durch diese ganze, durch diese ganze Folge, auch durch alle Folgen durchziehen, also nicht alle, aber doch den Großteil durchziehen.

Und auch diese, auch Julia Kahlenberg, ne, die ja auch erzählt hat, dass sie so intensiv ins Schreiben gekommen ist, eigentlich wie sie ihren Vater begleitet hat, wie der sozusagen im Sterben lag. Und von der ich mir ja auch mitgenommen habe, dass es vollkommen in Ordnung ist, mehrere Notizbücher zu haben. Julia hat ja sogar eine ganze Tasche voll Notizbüchern, die sie immer mit sich herumträgt und das fand ich so unglaublich erleichternd. Ja, und ihr Lösungstagebuch.

Claudia Scheidemann

Das hat mir auch gefallen.

Michaela Muschitz

Wirklich eine grandiose Idee, weil das geht sonst wirklich unter, so dieses, was hab ich mir erarbeitet, was hab ich gelernt, wie, wie kann ich das für spätere Probleme, die uns unweigerlich immer wieder begegnen werden in unserem Leben. Es ist ja leider nicht so, also ich hätte das ja so gern, ich mache etwas, es ist abgeschlossen und es ist wirklich abgeschlossen, es kommt nicht wieder.

Claudia Scheidemann

Nein, nein, aber da spielt es leider nicht, so funktioniert das nicht.

Michaela Muschitz

Das beginnt bei Haushalt, so ich hab jetzt Staub gewischt, Das muss jetzt reichen für die nächsten drei Jahre. Nö, in spätestens drei Tagen kannst du schon wieder.

Claudia Scheidemann

Könnte man schon wieder.

Michaela Muschitz

Könnte man, tut man nicht. Aber dieses, das hat mich, also diese Idee, wo ich sag, ja, wie grandios, warum bin ich selber auf die Idee gekommen? Aber ja, dafür gibt es Coaches, dass man genau auf solche Ideen kommt. Dieses natürlich schreibe ich darüber, was habe ich gelernt

aus dieser Situation, was nehme ich mir mit, aber dann ist das in irgendeinem meiner Notizbücher, aber das noch mal extra in einem eigenen Notizbuch zu sammeln. Ja, was sind meine Learnings, grandios.

Claudia Scheidemann

Also es reicht ja einfach dann auch wirklich zwei, drei Zeilen aufzuschreiben und dann kann man mal blättern, dann kann man mal blättern, was man eigentlich schon alles weiß.

Michaela Muschitz

Also genau.

Claudia Scheidemann

Man vergibt ja auch so schnell.

Michaela Muschitz

Ja, das ist richtig.

Claudia Scheidemann

Was man schon eigentlich alles weiß. Ja, ja, ja.

Michaela Muschitz

Und was mich natürlich auch sehr gefreut hat, weil wir auch das war so ein kleiner Fangirl-Moment, glaub ich, für uns beide war Deborah Ross. [Ja, definitiv.] Die wir beide wahnsinnig schätzen und auch sie war so unglaublich offen und dieses Gespräch hat ja eine Wendung genommen, die wir beide nicht erwartet haben, nämlich dass wir auf einmal beim Stricken gelandet sind. Da sprichst du mit einer Person, die sich ganz, ganz viel mit Neurowissenschaften beschäftigt und viel zu dem Thema publiziert hat, weiß ... total am Puls der Zeit ist und weiß, was sozusagen die neuesten Forschungsergebnisse und dann erzählst du so ganz nebenbei, dass ihr Sohn einen Yarn-Shop hat und ich so.

Claudia Scheidemann

Ja, ja und und dass sie strickt vor allen Dingen. Also da saßen ja dann drei zusammen. Ja, ich mein, wir sind beide, wir zwei sind ja auch passionierte Strickerinnen, du ja noch viel mehr als ich, aber das fand ich auch, das war auch so 'ne so 'ne völlig überraschende Wendung. Und gleichzeitig war es was und ich hab anschließend tatsächlich noch mal nachgeguckt, es gibt Studien, die den Effekt von Stricken auf die Hirnfunktion, dass das was absolut Förderliches ist für Konzentration und so weiter und so fort. Weil es eben was Repetitives ist, ist es fürs Nervensystem extrem beruhigend. Es sei denn, man wahrscheinlich, man strickt irgendwelche hochkomplizierten Muster. Allerdings muss man sich ja dann auch so wieder drauf konzentrieren, das ist kein Platz für irgendwas anderes mehr.

Michaela Muschitz

Genau das.

Claudia Scheidemann

Und ich fand es so interessant, das war dann in, wir hatten uns vorher ja in einem völlig anderen Kontext über über Handarbeiten unterhalten, aber dass das dann in diesem Gespräch auftauchte, da hab ich auch gedacht, das kann jetzt ja nicht wahr sein, das ist ein Zeichen.

Michaela Muschitz

Ein Zeichen, ein Zeichen. Ich werde genau zu dem Thema „Schreiben und Stricken“ und Handarbeiten, weil ich kann ja auch klöppeln, was ich momentan viel zu wenig tue, wenn man ein bisschen die Zeit dazu viel zu viel. aber ich, ich arbeite gerade an einem Artikel für die nächste Ausgabe des Magazins Schreibräume, genau zu dem Thema Zusammenhang schreiben, stricken, klöppeln, häkeln, all all diese unglaublich kreativen Dinge, die ich gerne tue und die also ja in in in der Strick Bubble Community gilt Stricken als das das Yoga.

Ja, als unglaublich entspannend und ich, ich merke es bei mir selber. Also, ich hab wirklich ja Phasen, wenn ich das Gefühl hab, mein mein Hirnkarussell dreht sich sehr, sehr schnell, dann setz ich mich hin und stricke ein paar Reihen und merke förmlich, wie das, wie ich zur Ruhe komme, weil einfach genau dieses, die, dass die Hände was zu tun haben, bringt mich zur Ruhe und sortiert ähnlich wie Schreiben meine Gedanken und drum find ich es einfach eine eine.

Claudia Scheidemann

Ich glaub, das hattest du ja auch gesagt in der Folge, ne, dass manchmal, wenn Schreiben nicht geht, diese Situation gibt es ja durchaus, dann Stricken hilft und das zu im im Hintergrund wird das scheinbar irgendwie sortiert und dann weiß man, was man schreiben kann oder dann sind die Worte eben wieder da und ich glaube, das ist so auch so was dieses zu merken über Bande spielen ist manchmal brutal clever. also nicht immer dieses direkte drauf Zupreschen, sondern O. K., was ist denn 'ne andere Perspektive, 'n anderer Aspekt von meinem Thema oder eben zu sagen, O. K., Unterbewusstsein, mach mal deinen Job, ich mach inzwischen was anderes und gar nicht bewusst drüber nachzudenken.

Also das finde ich auch, dass das Hirn tatsächlich so funktioniert, ist ist Wahnsinn. Gerne dann auch noch so 'ne Muster, wo man Maschen zählen muss. Das ist dann, also ich hab, ich hab mir, ich hab ja auch mehrere Strickprojekte, genauso wie ich mehrere Bücher gleichzeitig habe, weil es muss ja zum sozusagen zu dem, was ich gerade brauche, passen. Also manchmal brauche ich was, wo ich einfach nur rechte Maschen geradeaus stricke. Da kann man hervorragend so Frotteetuchersatz für die Küche kann man stricken. Immer nur rechte Maschen. Wird kraus, super Handtücher oder eben halt was, OK, jetzt muss ich hingucken, zählen, das ist dann wieder ganz was anderes, aber ist durchaus mit dem Schreiben verwandt, finde ich da auch. Also roter Faden sozusagen.

Michaela Muschitz

Sind ja viele Analogien, die wir verwenden, kommen ja aus diesem Bereich, eben wie der rote Faden, der Gedankenknäuel, das Wirrwarr im Kopf, es kommt ganz vieles aus diesem, aus diesem, ja, Strick-, Häkel, Klöppel, Analogien.

Claudia Scheidemann

Es gab ja auch noch eine Gemeinsamkeit zwischen der Folge mit der Deborah Ross und der Ulrike Scheuermann, das fand ich so im Rückblick interessant. Also das hatte ich vorher gar nicht so auf dem Schirm, aber wir haben uns dann ja mit der Deborah Ross über Wellbeing und das Wellbeing can be learned, also man kann lernen, wie man sich wohlfühlt im eigenen Leben. Und das war ja auch eines der Themen im Gespräch mit der Ulrike Scheuermann, dass es eben schlauer ist, nicht nur zu sagen, ich guck auf die körperliche Gesundheit, sondern ich guck auf die Komplexität meines Lebens und hab da vier Bereiche und die überlappen sich ja mehr oder weniger dann auch. Und das Gesamtbild ergibt dann mein Wellbeing oder meine Gesundheit im Leben und das finde ich ist 'n spannender neuer Ansatz, also dass man eben nicht nur sagt, ich muss irgendwelche Symptome behandeln, wenn es einem nicht gut geht, sondern das gesamt den Gesamtkontext angucken.

Dass eben Beziehungen aufs Immunsystem wirken, wenn sie gut sind, also positiv. Das sind ja Erkenntnisse, also als ich studiert habe, hätte man da, wäre man aus dem Hörsaal geflogen, wenn man über solchen esoterischen Quatsch erzählt hätte. Und dass sich das jetzt gerade verändert, das finde ich tatsächlich sehr spannend und das mitzukriegen, weil einem das ja auch viel mehr Handlungsspielraum eröffnet, wenn es eben nicht nur um jetzt gehe ich zum Arzt, jetzt gehe ich in die Apotheke, sondern okay, was kann ich denn mit meinen Beziehungen machen, was kann ich mit meiner Kreativität machen, wie kann ich Sinnerfüllung in meinem Leben finden, auch wenn ich vielleicht körperlich ein Problem habe.

Und das finde ich, finde ich so spannend, dass man da auch über und das ist ja was, was für also für mich zumindest im Schreiben auch einer der Hauptpunkte ist, sich über den ganzen Emotionskram klar zu werden. Was für Emotionen sind da, was wollen die mir sagen, muss ich überhaupt auf die hören? Ist das gerade wirklich das, was passiert? Also das ist für mich ein ganz, ganz großer Bestandteil von warum schreibe ich eigentlich? Ja, also weniger so, was passiert gerade, sondern was macht ja diese berühmte Frage, was macht das mit dir, ne? Aber ja, es ist nun mal so.

Michaela Muschitz

Du hast es gerade so by the way etwas gesagt, so dieses, ich muss mir das selber nicht gefallen lassen, meine meine Gedanken und es hat mich sofort erinnert an Ilona Matusch, den wir in der ersten Folge hatten, die ja Viktor Frankl noch persönlich treffen durfte und von dem kommt das ja. Also dieses, ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen und zwei unserer Gäste, also die die Eva Carell hat sich sehr stark auf ihn bezogen, die hat ja auch sich viel in ihrem eigenen Buch Om, Oida, nein, „Alles wird gut, Oida“ das ist der richtige Titel, bezogen. Und auch, und das fand ich total spannend, Susanne Klug, die wir ja jetzt erst letzte Woche sozusagen hatten, die an der Universität in Stuttgart unterrichtet und Studierende und Doktoranden begleitet, dabei wie sie trotz K.I. [mit K.I.] trotz K.I. ihre Arbeiten schreiben und schreiben zum Erkenntnisgewinn nutzen können und ihr Lieblingsbuch ist ja auch „Trotzdem ja zum Leben sagen“ und da schließt sich für mich auch so ein Kreis.

Ja, also das ist so dieses, wie können wir schreiben, nutzen A. um Erkenntnis zu gewinnen, um uns über unsere Gedanken klar zu werden und und ich fand die Folge mit Susanne auch sehr, sehr spannend, wi, was sich eben jetzt auf und auf den Universitäten mit K.I. einfach tut und wie

es da weitergeht. Das fand ich eine sehr, sehr spannende, also ihre Sichtweise, das weiß ich ja direkt dran, das fand ich auch sehr, sehr spannend und das es aber dann trotzdem aus anderen Bereichen so Parallelen gibt, eben mit diesem Sinn und Erfüllung finden, was ja von Viktor Frankl kommt.

Claudia Scheidemann

Genau. Also ich finde es sowieso interessant, dass gerade Viktor Frankl, ich meine, da haben wir ja auch das trotzdem wieder, ne, trotzdem ja zum Leben sagen, ist ja der Buchtitel auch. Ich glaube, der ist auch wirklich gerade für die Zeit jetzt und er taucht ja nicht ohne Grund an, den verschiedensten Stellen, ja nicht nur bei uns im Podcast, auch wenn man so lustigerweise, ich weiß nicht, ob das der Algorithmus dann macht bei mir, aber das Thema taucht da unter der Autor Viktor Frankl und was er getan und geschrieben hat, taucht halt immer wieder auf.

Aber wie wichtig er ja auch auch Sprache eben nimmt, also wie wir über uns selber sprechen und was wir uns für Geschichten erzählen. Und auch da haben wir ja wieder diesen, diese Überlappung mit Sandra Marinella, Story you need to tell, also wie erzähle ich mir meine Lebensgeschichte oder die Geschichten aus meinem Leben und dass da wirklich Sprache so formend ist, und einen extremen Einfluss hat, wie es uns geht. Das finde ich immer wieder faszinierend.

Und wenn man auch anfängt, neue Formulierungen zu finden, neue Perspektiven auf exakt das Gleiche, was das für, was das mit dem Hirn macht, was das mit dem eigenen Wohlbefinden macht, das ist immer wieder, also staune ich immer wieder tatsächlich. Also ich glaube, da höre ich auch nicht auf mit, weil es einfach so, ja, fast schon magisch ist, aber sage ich ja auch nicht das erste Mal. Ja, Ja, und es war wieder ne auch hier die Themenbandbreite. Also am Schluss sind wir bei der K.I. gelandet und was macht das mit unserem Schreiben, mit unserer Sicht auf der auf die Welt und also mir fällt jetzt gerade wieder ein, das Lösungstagebuch von der Julia, wenn du nur mit K.I. arbeitest, kannst du kein Lösungstagebuch haben. Geht nicht.

Also dann hast du ja nicht selber irgendwas rausgefunden und stimmt. das also ich ich ich find's fast 'n bisschen Neugierigkeits Neugier tötend sozusagen, die K.I. einfach, weil also für mich ist es eine absolut treibende Kraft, Neugier. Rauskriegen, verstehen wollen, wie wie funktioniert 'n das, wie machst 'n du das, ich glaub das ist ja auch ne, warum macht man so 'n Podcast, um eben genau solche Gespräche zu führen und einen Vorwand zu haben, genau diese Fragen zu stellen.

Michaela Muschitz

Jetzt outest du uns, jetzt sagst du, warum wir diesen Podcast wirklich, wirklich machen.

Claudia Scheidemann

Wir sind doch nur unter uns, das ist nicht schlimm.

Michaela Muschitz

Aber, aber ich, das ist es, glaube ich, wirklich, das ist wirklich so diese treibende Kraft ist. Auf der einen Seite unsere Neugier, die uns ja eint, unter anderem mit Tanja Wehr, aber diese Neugier, dieses Verstehen wollen und etwas, dass ich auch durch unsere, durch diese ganze Staffel

immer wieder aufgetaucht ist, ist das einfach auch Zuhören. Ja, dieses Hinhören bei mir selber, aber auch bei anderen und auch diese Bereitschaft zu lernen und diesen ... Aufmachen im Sinne von andere Sichtweisen, andere Ansätze, dieses Ganzheitliche, sag ich, mir fällt jetzt gerade kein anderer Begriff ein, aber so dieses nicht klein, eng, sondern weit, weit, groß. Und vielleicht zeichnet das auch ein Stück weit diesen Podcast auch aus, weil wir eben so neugierig sind und gerne mit Menschen reden. Und wie gesagt, darum machen wir den, ja, weil wir wollen mit bestimmten Menschen einfach reden und das ist ja auch das, was wir zum Teil, also was uns immer ein Ansinnen war und was wir auch von unseren Hörer:innen zurückgemeldet bekommen haben, ist dieses Gefühl, man belauscht ein Gespräch und das glaube ich, gelingt uns ganz gut, zumindest soweit wir die Rückmeldungen bekommen haben.

Und das gelingt uns auch auf der einen Seite, aber auch weil wir eben nicht schneiden. Also genau, das ist ungefiltert, das, was wir maximal rausschneiden, ist, wenn jemand eine längere Denkpause macht und das tun wir nur deshalb, damit unsere Hörer:innen nicht das Gefühl haben, oh, der Podcast ist aus. Oh, da, das ist abgebrochen, es ist abgebrochen, Technik ist kaputt. Genau, das ist das Einzige, was wir rausschneiden, wenn es dazu längere Denkpausen gibt. Aber ansonsten ist das ungefiltert und ich glaub, das macht auch so ein bisschen den Charme aus des Ganzen.

Claudia Scheidemann

Ja, und es ist halt auch nicht gescrriptet. Das ist es halt auch. Und deshalb passiert es halt, dass Menschen Dinge erzählen, von denen sie vorher nicht wussten, dass sie sie erzählen werden. Und es ist dann aber auch okay. Und ich glaube, es ist nicht nur die Neugier, es ist zusätzlich auch ein Ich will das dann ja auch nicht für mich behalten, sondern ich will, dass möglichst viele Leute gucken. Also es ist wie so ein bisschen wie Guck mal, was es noch gibt. Guck mal, ich habe was gefunden. Was hältst du davon? Das ist so meine Idee hinter dem Ganzen. Auch egal, ob ich jetzt Blogartikel schreibe, einen Podcast mache oder sonst was. Es ist dieses "Oh, guck mal, was ich gefunden habe. Das ist doch toll, oder?" Also durchaus Begeisterung für Themen, für Menschen, für andere Ideen. Ja.

Michaela Muschitz

Ich erinnere mich gerade daran, wie wir beide beim Journaling Barcamp im im im Februar im in Hamburg waren, wo uns ja einige Menschen darauf angesprochen haben, wir ein bisschen verwirrt waren, dass die uns so fangirlmäßig angesprochen wir so hä? und das also mir wurde diese Frage zumindest mehrfach gestellt, wie wir uns denn abstimmen bei den Fragen und ich in verwunderte Gesichter, verdutzte Gesichter geblickt hab, wie ich gesagt hab, gar nicht. Also ja, das passiert und das konnten einige gar nicht glauben, dass wir uns das vorher so gar nicht absprechen.

Claudia Scheidemann

Ja, also ich mein, es gibt die, die die Einstiegsfrage, es gibt die Frage nach der Lieblingsschreibübung und nach dem Lieblingsbuch und der Rest ist Neugier.

Michaela Muschitz

Der passiert, der passiert, ja, ja und das, also das fand ich eine sehr, sehr, sehr lustige, diese, diese verdutzten Gesichter, so was, ihr sprecht euch da gar nicht ab, nein.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich mein, es ist sowieso diese ganze Entwicklung, die der Podcast in diesem guten Jahr jetzt genommen hat, die find ich sowieso, ich steh daneben, guck die Zahlen an, also wir haben ja Statistiken, wie viele Menschen Folgen hören und das ist einfach was, wo ich denke, na, das kann jetzt, also so viele wirklich und ich darf da auch gar nicht so oft hingucken, weil sonst werde ich am Ende noch nervös und denke so, oh Gott, weit über 1000 Leute in einer Folge, oh Gott, oh Gott, oh Gott. Ich mein, ich stell mir das, ich stell das mal in einem Raum vor, wie viele Menschen das sind, das ist Wahnsinn. Also das ist, freut mich ungemein, weil es einfach auch, ja, ich hab mir da als als du mich gefragt hast, machen wir einen Podcast, habe ich da überhaupt nicht drüber nachgedacht, wie viele Menschen könnten das eventuell hören. Viele ist natürlich toll. Also das ist jetzt nicht so, dass ich sage, na ja, abhaken, dran. Im Gegenteil.

Michaela Muschitz

Wir wollen uns nicht beschweren.

Claudia Scheidemann

Um Gottes willen, das ist eher ein Staunen von O. K., das ist sind viele, die das hören.

Michaela Muschitz

Ja.

Claudia Scheidemann

Und auch darauf angesprochen zu werden, finde ich so toll und schräg gleichzeitig zu hören, ah, du hörst das, beim Winterspaziergang, hörst du den Podcast oder ah, du machst Sport, während du unseren Podcast hörst, das sind einfach schöne Bilder im Kopf, wo ich so denke huch.

Michaela Muschitz

Oder ich putze mein Haus, weil dann habe ich wenigstens etwas, worauf ich mich bei dieser eher unliebsamen Aufgabe doch freuen kann, weil ich dann gut abgelenkt bin und dann geht das auch leichter von der Hand. ja.

Claudia Scheidemann

Also danke, riesengroßes Dankeschön an dieser Stelle an alle, die uns Rückmeldung gegeben haben. Jeder einzelne ist, wird sehr, sehr hoch geschätzt, wertgeschätzt und wir freuen uns wie Bolle drüber.

Michaela Muschitz

Ja, und es dürfen gerne weitere folgen. Also es soll jetzt nicht heißen, dass wir danke, haben genug.

Claudia Scheidemann

Nein, nein, nein, nein, nein.

Michaela Muschitz

Im Gegenteil.

Claudia Scheidemann

Ja, im Gegenteil.

Michaela Muschitz

Im Gegenteil, wir freuen uns darüber. Und wir haben ja auch gesagt, dass wir jetzt mit Ende dieser Season auch etwas verraten wollen, was wir bis jetzt nicht verraten haben. Willst du? [Sag du.] Claudia und ich haben beschlossen, gemeinsam ein Buch zu schreiben, da arbeiten wir gerade dran und wir haben auch eine eher ungewöhnliche Form dafür gefunden und zwar schreiben wir uns gegenseitig Briefe. Also seid gespannt, es wir arbeiten noch weiter daran, aber das schon mal so als erster kleiner Teaser, weil wir durchaus von einigen auch angesprochen wurden, warum wir nicht häufiger Folgen, nur wir zwei machen, weil das ja auch durchaus interessante Gespräche sind. Also wir werden das auch weiterführen, auch und ja, auch das kündigen wir somit hier hiermit an. Ja, es wird natürlich auch eine Staffel 4 geben. Wir haben bereits eine kleine Gästeliste von Menschen, die wir dafür gerne ansprechen wollen und parallel dazu gibt es dieses Buch, an dem wir schreiben und weil Briefe schreiben nun mal ja auch ein bisschen Zeit braucht. Dieses Pingpong, dauert es jetzt einfach noch ein bisschen, bis dieses Buch dann auch soweit ist, dass wir es in die Welt hinaus lassen wollen.

Claudia Scheidemann

Genau, genau. Da freue ich mich aber auch schon sehr drauf. Also, es ich fand auch den einfach, die Idee hat mich sehr angesprochen, weil es halt auch eine Dialogform ist. Im Prinzip, wir führen Gespräche schriftlich weiter, die wir im Podcast mündlich führen, zum Teil. Also, es inspiriert sich natürlich gegenseitig. Da tauchen immer wieder Themen auf, die im Podcast auftauchen, oder weißt du noch das Zitat von, das ist auch immer wieder sehr, sehr schön.

Ja, und wir wollen natürlich tatsächlich auch, dass das Ganze noch ein bisschen weiter wächst. Wir haben viele Ideen noch, bis hin zu Live-Workshops, mal damit wir unsere Hörer:innen eben mal in echt sehen und umgekehrt, oder auch regelmäßige weitere Publikationen. Und damit das aber so alles klappt, brauchen wir Unterstützung. Und aus diesem Grund, das ist auch jetzt was Neues, haben wir eine Steady-Seite eingerichtet. Steady ist eine Plattform, auf der man ja Dinge abonnieren kann sozusagen. Und wir haben drei verschiedene Level eingerichtet. Also wer da uns gerne auch finanziell unterstützen möchte, freuen wir uns natürlich über jeden, der und Beitrag ist, alles zählt sozusagen. Also guckt mal, ob da was Passendes für euch dabei ist, würden wir uns sehr freuen. Einfach damit es auch noch ein bisschen wachsen kann.

Michaela Muschitz

Yes, das wär schön. Und wir freuen uns wahnsinnig, dass wir eine namenhafte Firma haben, die uns mit Sachpreisen unterstützt, die wir in Form eines Gewinnspiels unter unsere Community verteilen dürfen. Die Firma Pentel, mit der wir beide sehr gerne schreiben, unterstützt uns mit

ein paar Preisen. Wir haben noch, ganz ehrlich, wir wissen beide noch nicht, wie wir dieses Gewinnspiel aufsetzen werden, was wir ... haben, wir noch keinen Plan, weil das Ganze noch ziemlich frisch ist. Aber wir werden etwas in diese Richtung machen, ihr werdet es erfahren, es wird auf unserer Website stehen, wir werden es auf unseren Social Media Kanälen verbreiten. aber wir bedanken uns natürlich sehr herzlich bei Pentel für diese Unterstützung und freuen uns schon darauf, euch anzukündigen, was wir damit vorhaben.

Claudia Scheidemann

Genau. Yes, also ihr seht, es gibt oder hört besser gesagt, es gibt jede Menge Pläne. Ideen gehen uns beiden, glaube ich, sowieso nie aus. Die Reihenfolge der Umsetzung, das ist manchmal die Schwierigkeit, das zu tun. Deshalb brauchen wir jetzt auch wieder eine Sommerpause und kommen im Herbst wieder. je nachdem, wann wir mit Produktion beginnen. Ich sag jetzt mal grob Mitte September.

Michaela Muschitz

Ja, wir wollten ja auch diese Staffel eigentlich erst im April starten. Das Leben hatte anderes mit uns vor, darum haben wir die im März schon gestartet, mal sehen. Aber irgendwann im September, wird sie voraussichtlich starten. Auch das werdet ihr rechtzeitig erfahren, wann es dann wieder soweit ist.

Claudia Scheidemann

Ansonsten, wir sind über den Sommer nicht weg oder verschwunden. Wir werden beide weiter Schreibworkshops machen, sowohl in Präsenz als auch online. Also da gerne auf unsere jeweiligen Webseiten gucken, was gerade im Angebot ist. Da freuen wir uns natürlich auch, wenn wir Teilnehmerinnen dann haben, die wir mit dem Schreiben ganz praktisch auch noch weiter dann anstecken können. Und Ideen verbreiten, wie das denn jetzt nun am besten geht.

Michaela Muschitz

Ja. Ja gut, dann in diesem Sinne danke fürs Zuhören, danke fürs Dranbleiben. Wir wünschen euch einen wunder wunderschönen Sommer und freuen uns, wenn wir dazwischen von euch lesen, hören. Macht es gut, alles Liebe.

Claudia Scheidemann

Macht's gut, danke für das Gespräch, Michaela.

Michaela Muschitz

Ich danke dir.