

„Mein Herz ist voller Tagebuchseiten“

Staffel 4 – Episode 02 – Christina Baldwin

Transkript

Claudia Scheidemann

Willkommen zur zweiten Episode der vierten Staffel unseres Podcasts Ink and Courage, oder Tinte und Courage. Heute haben wir Christina Baldwin als Gast, und wir freuen uns wirklich, wirklich, wirklich sehr, sie hier zu haben.

Sie ist eine Pionierin auf dem Gebiet des persönlichen Schreibens und seit Jahrzehnten Lehrerin für Tagebuch und Geschichte. Christina, du hast mehrere Bücher zu dem Thema geschrieben. Manche davon sind auch auf Deutsch erhältlich. Eines davon ist Life's Companion, das auf Deutsch Kreatives Tagebuch, eins zu eins heißt. Ein Buch, das ich besonders mag, ist The Seven Whispers, auf Deutsch Die 7 federleichten Weisheiten.

Und dann gibt es das Buch Story Catcher, auch über Journaling und Schreiben. Dann hast du etwas unterrichtet, das The Circle Practice heißt, und wir werden später darüber sprechen, was das eigentlich ist und was es bedeutet. Und du hast auch zwei Bücher darüber geschrieben, Calling the Circle und The Circle Way, und das zweite ist auch auf Deutsch erhältlich, Die Kraft des Kreises.

Wir haben also eine Menge Bücher, über die wir sprechen können. Und ja, du lebst nördlich von Seattle, wir überspannen also mit diesem Gespräch heute den halben Globus. Und das ist einer der Momente, in denen ich wirklich, wirklich froh über moderne Technologie bin, die dieses Gespräch möglich macht. Dein neuestes Buch ist ein Roman, The Beekeeper's Secret. Also willkommen im Podcast, Christina.

Christina Baldwin

Ja, danke.

Claudia Scheidemann

Wir haben also eine ganze Menge zu besprechen, und wir steigen gleich mit unserer ersten Frage ein. Die Frage, die alle unsere Gäste zu Beginn bekommen. Was bedeutet persönliches Schreiben im Moment für dich?

Christina Baldwin

Persönliches Schreiben bedeutet für mich im Moment, dass es wie eine Verankerung am Boden ist. Es hilft mir, einen Pfad in den Tag hinein zu finden und einen Pfad in mein Leben, den ich, glaube ich, nicht halten könnte, wenn ich nicht aufwachen und mehrmals in der Woche in meinem Tagebuch schreiben würde.

Denn das Gespräch, ich nenne es die Worte unter den Worten, dieses Gespräch ist es, das mich leitet und mir hilft, ein Gefühl dafür zu behalten, mir meinen eigenen Weg durch all das Chaos zu bahnen, das uns gerade umgibt.

Claudia Scheidemann

Das heißt, du hast erwähnt, dass du mehrmals in der Woche in dein Tagebuch schreibst. Kannst du uns ein bisschen über deine Praxis erzählen?

Christina Baldwin

Ja. Zuerst möchte ich sagen, dass ich glaube, ich habe 1960 mit dem Schreiben angefangen, also vor einer ganzen Weile. Nachdem ich das Tagebuch der Anne Frank gelesen hatte, das damals landesweit Pflichtlektüre in der 8. Klasse war. Und ich war einfach so inspiriert davon, dass ein Mädchen eine Stimme haben konnte, dass ich zu schreiben begann. Und es war nichts Ausgefeiltes und nichts Literarisches. Es waren einfach diese kleinen Dinge, die eine 14-Jährige sich selbst sagen würde.

Aber wenn ich auf all diese Jahre zurückblicke, glaube ich, es ist wahrscheinlich die wichtigste Entscheidung, die ich in meinem Leben je getroffen habe. Denn es hat mir dieses Gefühl von Storyline gegeben, das ist meine Geschichte, und auch das Verständnis, dass **wir die Erzählung unseres Lebens erschaffen, während wir es leben**. Was ich also jetzt, all diese Jahre später, drei- oder viermal in der Woche mache: Wenn ich morgens aufstehe, mache ich mir eine Tasse Tee, setze mich hin und schreibe zuerst an mich selbst.

Und es kann ein kleiner Traumfetzen sein, an den ich mich erinnere. Es kann etwas sein, das ich einfach aus dem Fenster sehe und das ich als kleinen Einstiegspunkt in meine eigenen Gedanken benutze. Aber es **gibt mehrere Ebenen des Gesprächs, die mir wichtig sind. Die eine ist, einfach immer wieder einen Ort zu finden, an dem ich die Dinge ablegen kann, die mich am meisten beschäftigen, sowohl auf persönlicher Ebene als auch auf der Ebene der weiteren Gesellschaft, sie einfach niederzuschreiben, damit ich sie nicht fest in meinem Körper trage. Und die zweite ist, sich wirklich mit Intention und Dankbarkeit zu befassen. Also, wisst ihr, als ältere Frau ist es schon irgendwie mutig, immer noch etwas von der Welt zu wollen.** Die meisten von uns sollen ja „Großmuttis“ sein und einfach dasitzen und sich um ganz häusliche Dinge kümmern.

Und ich liebe diesen Teil meines Lebens, das Gärtnern und zum Tee gehen und so weiter. Aber **ich will immer noch Dinge**. Ich möchte weitergeben, was ich über Geschichte verstanden habe, entschuldigt. Und ich möchte weiterhin mit anderen Menschen im Austausch bleiben und lernen. Also setze ich dafür eine Intention in mein Tagebuch.

Und dann ist es eine Art, Dankbarkeit zu praktizieren, aufzuschreiben, was ich bemerke. Und wisst ihr, es ist fast so, als würde ich dem Geist sagen, was auch immer **dieses große Mysterium ist, das die menschliche Erfahrung überspannt**. Ich sage, vielen Dank. Ich bemerke, ich bemerke, wie Hilfe kommt. Ich bemerke, wie ich Menschen aus aller Welt kennenlernen darf. Ich bemerke diese Gespräche. Und **ich glaube wirklich, dass das eine der zentralen Rollen des Menschseins ist, Dankbarkeit und Anerkennung.**

Claudia Scheidemann

Ich finde das eine wirklich schöne Perspektive auf Dankbarkeit, dieses Bemerken. Denn es gibt verschiedene, und wir haben auch in anderen Episoden schon über Dankbarkeitspraktiken gesprochen, und mir gefällt diese Idee sehr: Ich bemerke, ich sehe, ich bezeuge.

Christina Baldwin

Was wir bemerken, davon bekommen wir mehr. Ich möchte also nicht einfach als selbstverständlich hinnehmen, was um mich herum ist, sei es die Schönheit einer Blume in meinem Garten oder die Tatsache, dass die grünen Bohnen kommen, oder was auch immer, oder ob es zu heiß oder zu kalt ist. Ich bemerke es einfach gern.

Und ich habe, ich mache das gerade nicht, aber viele Jahre lang hatte ich ein winziges, winziges Tagebuchheft neben meinem Bett. Und ich nannte es einen Segen am Tag. Und bevor ich schlafen ging, hielt ich einfach eine Minute inne und griff mir etwas aus dem Tag heraus, das meistens klein war, aber das ich bemerkt hatte. Und ich schrieb einfach einen Absatz darüber. Und am Ende des Absatzes schrieb ich das Wort „Danke“.

Denn wenn man Danke sagt, setzt man sich damit in Beziehung zu etwas. Es ist also nicht nur ein kleiner Absatz mit hübschen Worten an mich selbst. Es ist, und zwar zu was auch immer das ist, wisst ihr, zu dem, was auch immer es im Leben ist, das uns führt und uns hilft, dem sage ich immer wieder Danke.

Michaela Muschitz

Du hast gerade einen Satz gesagt, der mich wirklich gepackt hat, und du hast gesagt, eine Frau in einem bestimmten Alter zu sein und immer noch Dinge zu wollen. Und ich dachte, ja. Wer hat gesagt, dass man ab einem bestimmten Alter nichts mehr wollen darf? [Ja, ja.] Wann ist das passiert? Und ich glaube, das hat nicht nur mich berührt, ich kann mir vorstellen, auch einige unserer Zuhörerinnen und Zuhörer. Und ich frage mich wirklich, wie wir auch Journaling nutzen können, um zu sehen, dass es noch Dinge gibt, die wir wollen, und um sie herauszufinden und zu benennen.

Denn manchmal hat man einfach das Gefühl, dass etwas fehlt oder dass man neugierig auf etwas ist, aber manchmal können wir es einfach nicht benennen. Und vielleicht kann Schreiben ein Weg werden, diese Dinge zu benennen. Und uns auch zu erlauben, dass wir immer noch Dinge wollen.

Christina Baldwin

Ja. Und in den Seven Whispers heißt einer der Flüsterworte: Bitte um das, was du brauchst, und biete an, was du kannst. Damit wir zwischen dem, was wir hinausgeben, und dem, was wir empfangen, hin und her gehen. Und ich glaube, solange wir in dieser Schleife sind, was auf Englisch reciprocity, Wechselseitigkeit, heißt, wisst ihr, im Buch sage ich, Menschen fragen immer, darf ich dich umarmen? Oder ich brauche eine Umarmung. **Kann ich eine Umarmung bekommen?**

Und ich sage, nein, das ist unmöglich. Wir können nur zusammen in einer Umarmung stehen. Und das. Für mich ist das ein ultimatives Bild von Wechselseitigkeit, dass das, was hinausgeht, ich auch, wisst ihr, **ich bitte und gebe gleichzeitig.** Das ist Teil davon, wie ich als Frau in der Welt stehe. Wie ich immer in der Welt gestanden habe und wie ich immer noch in der Welt stehe, ist **was kann ich geben, und wie kann ich empfangen, und wie kann das, wisst ihr, diese Art von kreisförmigem Fluss sein, sodass alles, was ich lerne, ich weitergebe.** Und dann.

Claudia Scheidemann

Das war auch ein Satz, der meine Aufmerksamkeit gefangen hat, und es ist irgendwie eine Erlaubnis, Dinge zu wollen. Schönes Bild. Und ja, die Umarmung ist wirklich ein schönes Bild dafür, gleichzeitig zu empfangen und zu geben. Du hast auch das Buch zum Leben, und ich weiß nicht, wie es auf Englisch heißt, die deutsche Version, seiner Bestimmung folgen. Ist das richtig? Ist es purpose oder?

Christina Baldwin

Ja.

Claudia Scheidemann

Auf Deutsch ist es Bestimmung. Entschuldige, ich weiß es nicht.

Christina Baldwin

Purpose, ja, purpose ist ein gutes Wort dafür.

Claudia Scheidemann

Ja. Oder Bedeutung, vielleicht. Wie würdest du das in Beziehung setzen, und wie findet man auch die eigene Bestimmung heraus?

Christina Baldwin

Oh. Oh, die Praxis, meine ich. Ich glaube, das ist der Grund, jedenfalls für mich, das ist eine der zugrunde liegenden Motivationen, weiter im Tagebuch zu schreiben: dass ich, als ich aus der Art von Schweigen ausbrach, in das Mädchen eingeübt wurden, als ich jung war – und leider werden Mädchen immer noch oft zu einem Grad von Schweigen erzogen, den wir vielleicht gar nicht bemerken, weil wir einfach angemessen sind in welcher kulturellen Umgebung auch immer wir uns befinden.

Aber für mich war das **Tagebuchschreiben wie ein Abtragen dieser Mauer des Schweigens**, seit ich 14 Jahre alt war. Und es hat mich zweierlei gelehrt: Zum einen, dass sie da war, was ich für das Erste halte, das besonders Frauen und Mädchen entdecken müssen. Aber ich glaube auch, dass es eine Art von Schweigen gibt, zu dem Männer und Jungen ermutigt werden. Es ist einfach anders. Sie werden ermutigt, über Verletzlichkeit und Emotionen zu schweigen, et cetera. Und **wir werden ermutigt, über Macht und Wollen zu schweigen.**

Ja. Das sind also große Dinge, die es aufzubrechen gilt, und die Erkundung davon hat mich fasziniert. Und als ich viel unterrichtet habe, sagte ich oft Dinge wie, man muss dem eigenen Verstand manchmal einen Trick spielen, damit er einem diese Dinge erzählt. Es könnte also sein, **einen Tagebucheintrag zu beginnen mit „Das eine, was ich nie sagen kann, ist...“**, und dann sagt man es natürlich, oder **„Was mir zu wissen verboten ist...“**, oder irgendeine andere Art von Einstieg. Und plötzlich stellt man fest, dass man eine Tür in einen neuen Raum zum Schreiben und zum Sprechen mit sich selbst geöffnet hat.

Und ich glaube, je mehr wir die Art von Geschichte verstehen, die wir darüber erschaffen, wer wir sind und wie die Welt ist, während wir Schritt für Schritt in unserem Leben vorangehen, desto stärker und stärker werden wir, weil man mich nicht umwerfen kann, wenn ich meine Geschichte kenne.

Claudia Scheidemann

Das stimmt. Und ich glaube, mit deiner Inspiration ist mir auch ein schöner Satz eingefallen: Was mir verboten ist zu wollen. Und ich glaube, da ist auch etwas, wie du gesagt hast, dieses Schweigen um Macht und Wollen für Frauen. Es ist immer noch da.

Christina Baldwin

Ja.

Claudia Scheidemann

Ehrgeizig zu sein ist nicht etwas, über das wir frei sprechen.

Christina Baldwin

Ja.

Claudia Scheidemann

Immer noch.

Christina Baldwin

Genau. Und wisst ihr, man hat jemanden, der aufsteigt wie **Angela Merkel**, und für sie ist das okay, aber nicht für alle deutschen Frauen, wisst ihr. Es ist so, oh, nein, nein, nein, **immer nur eine auf einmal**. Vielleicht eine, wisst ihr, aber nicht, und man sieht, wie Frauen, die sich diese Art von Macht nehmen, oft bestraft werden, wisst ihr.

Claudia Scheidemann

Genau.

Christina Baldwin

Ja.

Claudia Scheidemann

Und es gibt diese Beobachtung, und die Blicke werden diskutiert, und all diese Mittel, mit denen die Gesellschaft im weitesten Sinne urteilen muss. Und es hilft wirklich, zumindest als Ausgangspunkt, sich selbst zu sagen und sich selbst zuzuhören: Was ist es eigentlich, das ich will?

Christina Baldwin

Im Tagebuch dann also, **manchmal habe ich die Seite genommen und einfach in zwei Hälften geteilt. Und auf der einen Seite schreibe ich, hier ist, was ich will. Hier ist, was ich nicht will. Und einfach eine Liste dieser Dinge machen.** Und dann wirklich darüber nachdenken, denn manchmal fängt man vielleicht an mit, ich will Weltfrieden, und ich will keinen Krieg. Es kann riesig und global sein, oder es kann ganz, ganz winzig sein.

Wie, ich will einfach durch den Tag kommen, und ich will einfach Gleichgewicht. Ich will genug Mut in meinem Herzen, um durch den Tag zu kommen. Es ist also sehr hilfreich, mich früh am Morgen zu fragen, was willst du heute? Und ich muss es aufschreiben, denn sonst, wisst ihr, kommt das Frühstück dazwischen, und ich muss den Hund ausführen, und ich öffne die E-Mails, und verdammt, was ich wollte, war wie, was habe ich gesagt?

Ich habe also eine kleine, ich habe eine Liste für den Tag, wie für heute. Ich habe mehrere Termine, und dann gibt es noch mehrere Dinge, die ich für den anderen Teil meines Lebens erledigen muss. Und dann mache ich diese kleine Liste und schaue, okay, was fehlt? Wisst ihr, und was fehlt, könnte mehr zärtliche Zeit mit meinem Partner sein, es könnte, es ist Sommer und heute ist ein Tag mit gutem genug Wetter, ich könnte eine Fahrradtour machen, wisst ihr, so etwas. Ich mache also die Liste, die mich in eine Richtung weist, und dann schaue ich, was noch dazugehören muss. Und dann, wie es in einem der Flüsterworte heißt, muss man sich der Überraschung hingeben. Ja, also.

Claudia Scheidemann

Interessant, dass du gerade gesagt hast, es gibt Platz für alles im Tagebuch. Ich kann Weltfrieden wollen, aber es kann auch um zärtliche Zeit gehen. Und ich finde, das ist wirklich wichtig, sich in gewisser Weise zu trauen, kreativ genug zu sein, um beide Enden der Skala aufzuschreiben und alles dazwischen auch. Sodass **nichts zu groß und nichts zu klein ist, um im Tagebuch aufgeschrieben zu werden, finde ich.**

Christina Baldwin

Absolut. Und wisst ihr, als jemand, der jetzt diese lange Perspektive auf das Tagebuchschreiben hat: Ich glaube, für viele Menschen, sie gehen zum Tagebuch, **wir gehen zu Beginn zum Tagebuch, weil wir sonst explodieren würden.** Und so gehen wir hin, wenn wir in einer Krise sind, wenn wir Schmerz haben, wenn wir im Chaos sind.

Über die Jahre haben viele Frauen gesagt, ich habe während einer Scheidung angefangen zu schreiben, oder einer Trauer, oder einer Trennung, oder so etwas. Und so gibt es am Anfang viel Schmerz. Es gibt am Anfang viel Wut. Wenn Leute fragen, wie schaue ich jetzt auf meine Tagebücher zurück, sage ich, na ja, da sind ungefähr 10 Jahre Gejammer, Beschwerden, die da eingebettet sind. Und dann kommt man irgendwie da durch und beginnt, sich eine andere Geschichte zu erzählen.

Für mich sind also die letzten 30 oder 35 Jahre meines Tagebuchs viel, ich finde, interessanter als die ersten. Aber nicht, dass ich mich nicht hingesetzt und gelesen hätte, ich meine, ich habe keine Ahnung, vielleicht 160 Bände des Tagebuchs. Ich habe keine, sie sind überall in Kisten. Aber Verzeihung.

Claudia Scheidemann

Hast du sie aufbewahrt?

Christina Baldwin

Ja, habe ich. Habe ich, weil ich glaube, ich meine, zunächst, es wird von Anne Franks Tagebuch geprägt sein, wisst ihr, es ist wie das Wunder des Überlebens dieser Dinge. Und es ist nicht nur

ihr Tagebuch. Und als ich in den 70ern und 80ern Frauenforschung studiert habe, ich meine, einige der großartigen Dinge, die wir über weibliche Erfahrung historisch gelernt haben, kommen von Frauen, die die Fähigkeit hatten, oft im Geheimen, zu lesen und zu schreiben. Und so gab es über die Jahrhunderte Sammlungen von Frauentagebüchern, et cetera, die meine Perspektive auf die Bedeutung einer individuellen Storyline wirklich geprägt haben.

Claudia Scheidemann

Wir haben kurz gestreift, als du über deine Praxis mit dem Segen des Tages gesprochen hast, du hast auch über Journaling als spirituelle Praxis geschrieben. Ich würde mich selbst nicht als sehr spirituellen Menschen bezeichnen. Was ist also deine Sicht darauf? Wie würdest du deine, was ist für dich die Verbindung zwischen Spiritualität und Journaling?

Christina Baldwin

Ich glaube, wisst ihr, es gibt Menschen, die meditieren, Menschen, die andere Arten von aufwendigen spirituellen Praktiken betreiben, und ich bin darin nicht sehr gut. Und wenn ich mich zum Meditieren hinsetze, ist es so langweilig, dem Bla-Bla in meinem Kopf zuzuhören. Was im Laufe der Zeit passiert ist, ist, dass ich das nehme und es aus der Spitze meines Stiftes herauslaufen lasse, wisst ihr? Und das ist sehr beruhigend für mich, sodass ich oft fast wie mit einer Form von Mantra oder Meditation beginne, manchmal sogar, was ich Gebet nennen würde. Und ich gehöre keiner bestimmten Kirche oder Religion an. Aber das Tagebuch ruft in mir ein Gefühl der Verbindung zum Mysterium hervor.

Ich habe also gerade eben, ich habe mein Tagebuch hier auf dem Schreibtisch bei mir, und erst vor ein paar Tagen habe ich angefangen: Guten Morgen, mein Selbst, mein Leben, mein Zuhause, mein Blick auf die Berge, dieser winzige Punkt des Friedens und der Schönheit, an dem mein Körper den Tag begrüßt, danke.

Und dann beginne ich, über Dankbarkeit für heute zu schreiben, ja? Und ich bin nicht immer in dieser Stimmung, richtig? Aber das Tagebuch hilft mir, diesen Ort in mir selbst zu finden. Und ob wir es nun Spiritualität nennen oder Religion, oder ob wir keinen Namen dafür haben, ich finde, es ist unglaublich hilfreich, vielleicht sogar essenziell, um das zu durchleben, was wir gerade im großen Maßstab durchleben, nämlich einen Ankerpunkt zu etwas zu haben, das größer ist als das menschliche Ego. Und es gibt da draußen einige sehr große Egos und größere. Ja. Und größer als Politik und größer, wisst ihr, sogar jetzt gerade, wo ich lebe, gibt es riesige, riesige Feuer rings um uns herum. Und ich weiß, das passiert diesen Sommer auch in Europa. Und während wir zusehen, wie die Erde auf dieser Ebene leidet, muss ich verankert bleiben an etwas, wisst ihr? Sonst bin ich einfach wie ein verängstigtes Kaninchen, das herumrennt. Also, das ist es, wenn ich spirituelle Praxis sage, ist es so etwas wie: Wie halte ich mein Herz offen.

Claudia Scheidemann

Und das verbindet sich auch mit dem Alltag, Tag für Tag. Und der Erfahrung, die wir gerade alle machen, mit diesem Hintergrundrauschen oder Vordergrundrauschen aus Politik und Klimakatastrophen und Akten. Hast du einen Vorschlag für uns, wie Schreiben helfen kann, diesen Ankerpunkt zu entwickeln? Denn manchmal ist es für mich so, dass diese Dinge so riesig sind, und ich fühle mich überwältigt, weil ich es gerade nicht ändern kann. Ich kann die Feuer

nicht löschen, und ich kann den Krieg nicht stoppen. Also passieren die Dinge weiterhin, und was ich tun kann, erscheint verschwindend klein.

Christina Baldwin

Ich habe also eine Frage, die ich oft stelle, sowohl im Gespräch mit Menschen als auch beim Schreiben. Und sie lautet: **Wo ist der Punkt der Selbstermächtigung?** Okay. Und für mich, gerade wenn ich auf das große Ganze schaue, denke ich, ich kann nicht. Ich kann Politik vielleicht nicht anders beeinflussen als durch Wählen. Und heute ist Wahltag in Amerika.

Claudia Scheidemann

Aber Zwischenwahlen.

Christina Baldwin

Ja, nein, nicht die Zwischenwahlen. Es geht eher darum, all die Kandidaten aufzustellen, die am Ende zur Wahl stehen werden. [Okay.] Aber ich frage mich also, wisst ihr, mein Punkt der Selbstermächtigung ist genau da: Sei nicht faul, Sorge dafür, dass du wählen gehst. Und ich spreche mit den anderen Menschen um mich herum. Die meisten Leute in meiner Altersgruppe, jeder, den ich kenne, geht wählen, aber manche der 30-Jährigen nicht. Und ich sage, nein, das machen wir jetzt. Und hier ist warum, wisst ihr, also, ich kann wählen gehen, ich kann mit den Jüngeren sprechen, ich kann, was das Klima angeht, ich kann einfach den Pflanzen helfen, die direkt um mich herum am Rand des Gartens und des Hauses sind.

Und wisst ihr, es ist so, **Menschen tun diese Dinge und erkennen nicht an, dass das persönliche Macht war, richtig? Und am Ende des Tages sagen sie dann, ich habe nichts getan. Und ich sage, nein, du hast 10 verschiedene Dinge getan, die geholfen haben, die Welt zu retten. Sie waren nur winzig klein.**

Michaela Muschitz

Ja.

Christina Baldwin

Oder man denkt, sie waren winzig, aber sie könnten riesig sein. Wisst ihr. Also, je mehr wir solche Dinge aufschreiben, als eine Praxis des Anerkennens, glaube ich, öffnet das ein Gefühl von Spiritualität in uns. **Ich sehe also jemanden, der in Not ist, und wenn ich mich dazu entscheide, hinzugehen und zu fragen, wie geht es dir, was ist los, dann sehen sie, wie ich mich zu ihnen hinneige und diese Frage stelle. Was in mir vorgeht, ist ein Gebet, das sagt, leite mich, zu wissen, was ich sagen soll. Leite mich, zu wissen, wie ich helfen kann. Und am Ende des Tages, wenn ich mich hinsetze, sage ich, wow, das Erstaunlichste, was mir heute passiert ist, war dieser Moment.** Und jetzt? Und wenn ich mir Zeit nehme, innezuhalten oder zu schreiben und zu sagen, ich hatte dieses Gespräch, und es hat uns beide zu Tränen gerührt, hat sich etwas verschoben. Danke. Wisst ihr, danke, dass ich da sein durfte. Und so ist das Schreiben eine Rückkopplungsschleife. Und es geht dabei nicht so sehr darum, dass ich hinauslaufen und jedem in der Nachbarschaft erzählen muss, ich war heute so großartig, ich hatte dieses Gespräch, wisst ihr, denn das nimmt dem Ganzen etwas weg.

Aber man erzählt es seinem eigenen Herzen.

Man erzählt es seinem eigenen Herzen, ich schenke Aufmerksamkeit. Ergibt das Sinn?

Michaela Muschitz

Total. Und es ist auch, für mich, das klingt vertraut, und wir haben in diesem Podcast schon mehrmals darüber gesprochen, dass es auch ums Zuhören geht, anderen zuhören und sich selbst zuhören. Und dabei, was in meinem Leben passiert, was um mich herum passiert, hat etwas mit Zuhören zu tun, sich der Dinge bewusst zu sein, und auch, und ich glaube, ja, wieder hilft mir das Aufschreiben, diese Dinge zu sortieren und zu sehen und darüber nachzudenken, wie ich reagieren kann. Was kann ich tun, wie du gerade gesagt hast? Und danke dafür.

Christina Baldwin

Nun, danke, denn das ist genau richtig. **Es ist wie, sein eigener Lehrer zu werden.** Und man lernt, während man durch viele dieser kleinen Dinge geht. Und als ich ein kleines Mädchen war, ist meine Familie viel in die Kirche gegangen. Und es gibt einen Satz in der Bibel, im Neuen Testament, wo Maria, die Mutter Jesu, ich meine, die ist wie 13 oder 14, richtig? Sie ist keine alte Frau. Und all diese Dinge geschehen, und weise Männer kommen, und Sterne leuchten, und all das Zeug. Und am Ende dieser ganzen Geschichte heißt es: „Und Maria bewahrte diese Worte in ihrem Herzen.“

Und das ist einer der bedeutungsvollsten Sätze in der Bibel für mich, denn er sagt uns, diese Dinge geschehen in unserem Leben, und unsere Rolle, unser Weg, sie zu verstehen, ist, sie in unser Herz aufzunehmen, und im Inneren ist mein Herz voller Tagebuchseiten. Und dort betrachte ich diese Dinge, also.

Michaela Muschitz

Eine andere Frage, die mir gekommen ist: Du sprichst ein bisschen Deutsch, weil du in Europa unterwegs warst. Und ich habe dein, dein Kreatives Tagebuch gelesen, das ist die deutsche Version des Buches. Wie bist du zum Schreiben gekommen? Und dort wird diese Reise beschrieben, und ich finde das eine sehr, sehr schöne Metapher. Möchtest du uns ein bisschen über diese Reise erzählen, die ja schon einige Zeit zurückliegt?

Christina Baldwin

Nun, ja, aber ich komme immer wieder auf Deutschland zurück. Also, wisst ihr, ich musste kommen, ich komme immer wieder zurück, und ich hoffe, im nächsten Frühling wiederzukommen. Als ich 23 war, hatte ich gerade das College abgeschlossen und arbeitete schon in den Vereinigten Staaten. Und ein Professor, ein junger Professor, und seine Frau und ihre zwei kleinen Mädchen wollten ein Sabbatjahr in Deutschland verbringen, und er arbeitete an einem Buch.

Und sie sagte, ich möchte da nicht ein Jahr ohne Freunde und nur mit den zwei kleinen Mädchen leben. Also luden sie mich ein, mitzukommen. Und sie sagte, wisst ihr, wir können dich Au-pair nennen, aber eigentlich bist du eine Freundin der Familie. Und so ging ich nach Deutschland, und wir landeten. Der Professor bekam eine Stelle an einer Community College für die Kinder amerikanischer GIs, richtig? Er konnte also auf Englisch unterrichten, und wir lebten in diesem kleinen Ort namens Brünigheim. Und da war ich. Und mit dem Haushalt konnte ich sprechen.

Aber jedes Mal, wenn ich auf die Straße hinausging, musste ich es auf Deutsch tun. Also, wie eine Einwanderin, wisst ihr, kämpfte ich mich mit einem Englisch-Deutsch-Wörterbuch durch, und die kleinen Mädchen waren in der Schule, sie wurden also viel besser im Deutschen als die Erwachsenen. Und so spreche ich diese Art von, wisst ihr, Schlachter-Deutsch, wisst ihr. Und ich war jung genug, dass die hinteren Zähne kamen, wisst ihr, die ganz hinteren. Und ich ging zum Zahnarzt, und ich kannte nicht den Unterschied **zwischen Sahne und Zähnen**. Und so bat ich darum, meine Weisheitssahne entfernen zu lassen, statt meiner Weisheitszähne. Und er, er sagte: „Stehen oder Sitzen?“

Und ich sagte: „Sitzen!“ Er war es gewohnt, dass die Bauern hereinkamen, auf den Zahn zeigten, und er zog ihn einfach heraus, ja. Es war also ein wundervolles, erstaunliches anderthalb Jahre. Wir sind viel in Bayern und nach Österreich gereist und haben diesen Teil Europas einfach geliebt. Und weil ich so isoliert war, und jung, und strebte danach, mein Leben zusammenzusetzen. Ich habe einfach geschrieben und geschrieben und geschrieben im Tagebuch. Und es war wirklich das Fundament meiner Praxis als Erwachsene, dieses Jahr in Deutschland. Und es hat mir so gut gedient.

Ich glaube, es hat mir auf eine Weise geholfen, wirklich ein Gefühl von Individualität zu entwickeln, und dass ich jenseits von, wisst ihr, jetzt bin ich gebildet, ich bin fertig mit dem College, was mache ich jetzt, diesem Gefühl war, und wirklich meinen eigenen Kurs festzulegen. Und ich wurde vor kurzem eingeladen, ein Stück über „The Life Not Lived“ zu schreiben, was sehr interessant ist. Was mir dabei einfiel, war, es gab einen Moment am Ende dieser Zeit, in dem ich hätte wählen können, in Europa zu bleiben oder in die Vereinigten Staaten zurückzukehren. Und beide Leben waren genau da. Und mir wurde eine Stelle angeboten, an der ich sehr interessiert war, und ich kehrte in die Vereinigten Staaten zurück.

Aber ich habe oft das Gefühl gehabt, dass ein Teil von mir einfach in Europa geblieben ist, wisst ihr, und Deutsch und Französisch gelernt hat, und, wisst ihr, ein kontinentales Leben führt. Und einmal war ich in Deutschland, gar nicht so lange her, vielleicht nur 10 Jahre, und wir hatten ein sehr schönes, tiefes, multinationales Treffen in Bregenz gehabt. Und ich ging am Bodensee entlang, und es war eine milde Herbstnacht. Und diese Frau kam auf mich zu, und ich dachte, oh mein Gott, das bin ich. Das war ich, sie war so angezogen, und es war, als ob wir einfach aneinander vorbeigingen, und ich dachte, da bin ich. Da ist die Frau, die geblieben ist.

Und ja, es war einfach eine unglaubliche Erfahrung, sich völlig verbunden zu fühlen mit dem Leben, das ich nicht gewählt habe. Europa hat also für mich immer eine sehr bedeutende Verbindung dargestellt. Ja. Auch wenn ich mir viele, viele Male gewünscht habe, dass ich, wie ihr beide, wirklich eine andere Sprache sprechen könnte, vielen Dank dafür. Und vielen Dank an so viele Menschen, wisst ihr, die in der Lage waren, vorzutreten und Englisch zu verstehen, denn sonst hätte ich die Dinge in Europa, die ich tun konnte, nicht tun können. Also.

Claudia Scheidemann

Ja, und du hast gesagt, du kommst zurück, und ich hoffe, wir können unser Publikum auf dem Laufenden halten, wann du zurückkommst, und dass es die Möglichkeit gibt, Workshops zu besuchen und so etwas.

Christina Baldwin

Ja, es wird eine Art drei- oder viertägiges Circle-Training im Kloster Schwanheim geben.

Claudia Scheidemann

Das klingt schön.

Christina Baldwin

Ja, ich lasse es euch wissen, und es wird auch, wisst ihr, wenn der Podcast veröffentlicht wird, auf meiner Website stehen. Perfekt.

Claudia Scheidemann

Perfekt.

Christina Baldwin

Perfekt.

Claudia Scheidemann

Was ist also die Circle-Methode? Wo wir es gerade erwähnen.

Christina Baldwin

Als ich also in den frühen 90ern Tagebuchschreiben unterrichtete, wurde mir bewusst, dass die meisten Menschen, die bei mir lernten, das mitbrachten. Es war nicht so, dass sie mit dem Tagebuchschreiben anfangen. Sie kamen mitten in ihrem Tagebuchleben an, genau wie ich. Ich war Anfang 40. Und ich dachte, das ist eine erstaunliche Generation von Frauen. Und **wir sind wie Porsches, die an einer Kreuzung im Leerlauf aufheulen.** Ich freue mich sehr, euch lachen zu sehen. Aber, wisst ihr, man kommt an diese Kreuzung, es ist wie, bumm, bumm, bumm, bumm.

Und ich sagte immer wieder, wisst ihr, **sich von unserer Kindheit zu erholen ist nicht der Zweck des erwachsenen Lebens.** Ich meine, das ist eine Sache, aber was machen wir jetzt? Und zu der Zeit traf ich meine Partnerin, Ann Linnea, und sie hatte mit Umweltaktivisten gearbeitet, die sich damals wirklich die frühen Anzeichen der Art von Trauma angeschaut haben, in dem wir jetzt stecken. Und sie sagte, wisst ihr, viele dieser Aktivisten brennen einfach aus, weil sie nicht innehalten und reflektieren. Sie tun einfach nur, tun, tun.

Schön, na ja, ich habe eine Menge Frauen, die reflektiert und reflektiert haben, und ich möchte, dass sie anfangen zu handeln. Also begannen wir, diese Wochenendseminare zu unterrichten, genannt Women and the Planet. Und wir brachten diese beiden Gruppen zusammen, damit sie einander informieren. Und wir trafen uns in Retreat-Zentren am Waldrand, und wir saßen immer im Kreis. Und was dort an Einsicht und Geschichte und dem Öffnen der Herzen der Menschen geschah, war einfach erstaunlich. Und wir machten das zwei- oder dreimal und schauten uns an und sagten, es liegt nicht an uns. Es sind nicht nur diese 12 Frauen. Es ist, als ob jede Gruppe von 12 Frauen das erlebt. Was geht hier also vor sich?

Und das war vor dem Internet. Also sagten wir, es ist der Kreis. Der Kreis ist eine energetische Form, die schon immer bei uns war, seit Hunderttausenden von Jahren, seit wir das erste Lagerfeuer entzündet und angefangen haben zu kochen.

Und dann forschten wir im sehr frühen Europa nach, wie im keltischen Europa und im nordischen Europa und im teutonischen Europa, bevor die Europäer noch stammesorientiert lebten. Und dabei kamen wir auf die Idee, dass der Kreis wirklich das ist, was uns zu sozialen Menschen gemacht hat, weil wir uns um ein Feuer versammeln konnten. Und sobald wir das taten, mussten wir Wege entwickeln, um miteinander zu sein.

Und so nahmen wir das, und dann begannen wir, uns so viele Stammeskulturen anzuschauen, die trotz Kolonialisierung an der Essenz des Kreises festhielten. Und so respektvoll wie möglich, weil wir mit europäischen Amerikanern und dann Europäern arbeiteten, sagten wir, das ist, wir wollen uns nichts von diesen Kulturen borgen, wir wollen uns wieder mit unserer eigenen indigenen Natur verbinden und uns an den Kreis erinnern. Und dass es eigentlich sehr einfach ist, diesen Raum zu energetisieren, indem man etwas schafft, ein kleines visuelles Symbol, das man in den Raum dazwischen legt, das es Menschen erlaubt, denn wir sind all die Jahre darauf trainiert, irgendwo zu sitzen oder zu stehen und uns an die Mitte anzuschließen.

Und wenn wir uns dann energetisch mit der Mitte verbinden und zur Mitte sprechen, können wir erstaunliche Orte erreichen, auch in Uneinigkeit, solange die Uneinigkeit dem Feuer zugeführt wird, nicht anderen Menschen. Und so begannen wir, Moderatorinnen und Moderatoren auszubilden, um sich daran zu erinnern und zu verstehen, wie man das macht. In Bildung und Medizin und Unternehmen, besonders in Deutschland, wurde das auf einer sehr tiefen Ebene verstanden. Ich glaube, weil der deutsche Charakter keine Angst vor Struktur hat.

Claudia Scheidemann

Das ist eine schöne Art, es zu sagen.

Christina Baldwin

Ja, aber auch die Erleichterung durch die leichtestmögliche Struktur, richtig? Der Grundkreis ist also so, wisst ihr, dass die im Kreis geteilten Geschichten vertraulich sind, aber die benötigten Informationen nach außen dringen, richtig? Dass wir üben, einander mit Neugier und Mitgefühl zuzuhören, und nicht mit Urteil. Und das ist eine erstaunliche Praxis, um sie im Tagebuch mit sich selbst zu machen und dann gemeinsam mit anderen Menschen, um das zu bitten, was wir brauchen, und anzubieten, was wir können.

Und sich darauf zu einigen, die Pause zu praktizieren, Stille in den Kreis einzuladen, ebenso wie Sprechen. Und in unserer Tradition haben wir eine Art kleine Schale oder Glocke, die einen Klang erzeugt. Und wann immer diese Glocke klingt, halten alle inne und atmen. Und es kann eine Anerkennung am Ende einer Geschichte sein, bei der man spüren kann, dass wir alle ein paar Sekunden brauchen, um es einfach aufzunehmen. Es kann eine Möglichkeit sein, etwas zu unterbrechen, wenn Menschen jetzt über den Kreis hinweg miteinander streiten, statt einer Erinnerung, zur Mitte zu sprechen. Also, und was passiert dort? Ich benutze es bei allem, was ich tue.

Denn als ich anfang, Tagebuchschreiben zu unterrichten, dachte ich, ich kann nicht hier vorne an einem Pult stehen und den Leuten sagen, was sie auf die Seite schreiben sollen, wir müssen uns hinsetzen und gemeinsam erkunden. Es war also immer Teil der Story-Arbeit und des Tagebuchschreibens. Ja.

Claudia Scheidemann

Es ist wirklich eine erstaunliche Idee in ihrem Kern, und für mich ist es beides, die Einfachheit, und es umfasst gleichzeitig auch Komplexität. Und das finde ich so erstaunlich.

Christina Baldwin

Ja. Ja.

Claudia Scheidemann

Du hast erwähnt, dass du es auch im medizinischen Kontext einsetzt. Als Apothekerin bin ich neugierig. Hast du ein Beispiel?

Christina Baldwin

Ja, wir haben viel mit Pflegekräften trainiert, besonders in Krankenhäusern. Und da kann sich ein Aufbau von all diesen kleinen Spannungen und Groll und so weiter ansammeln. Also kommt der Kreis ins Spiel und sagt, beim Schichtwechsel, wenn man kommt, versammelt man sich im Kreis und stellt die Patientinnen und Patienten in die Mitte.

Man stellt einfach die Patienten in die Mitte, und dann sagt man, wie zeige ich mich heute? Und jemand sagt, ich fühle mich wirklich stark und gut. Ich habe gut geschlafen. Jemand anderes sagt, mein Baby hat mich die ganze Nacht wach gehalten. Wisst ihr, andere Dinge. Und sie sagen, das könnte beeinflussen, wie ich heute bin. Bitte habt ein bisschen Mitgefühl mit mir. Und jemand anderes sagt, das ist okay, du kannst auf mich zählen.

Und **so baut es das Team auf, bevor sie mit der Arbeit beginnen**. Und am Ende des Tages, wenn Dinge passiert sind, hat es immer wieder Hingabe an Überraschung gegeben. Und bevor sie nach Hause gehen, checken sie noch einmal ein und wieder aus. Und sie sprechen darüber, wie der Tag gelaufen ist, und danken einander. Wisst ihr, da war dieser Moment, als ich zwischen diesem Raum und jenem Raum hin und her lief, und du sagtest, ich kümmere mich darum. Und das schafft, dann in einer echten Krise, muss man nicht sagen, oh, mein liebes Schätzchen, könntest du bitte den Wagen holen? Wisst ihr, es ist eher, wir brauchen den Wagen.

Und wenn man dann von einer Beziehungssprache in diese Art von Notfallsprache wechselt, ist jeder da, und niemand nimmt es übel. Ja. Es hat also einen tiefgreifenden Einfluss auf die Feinheit der Pflege, von dem die Patientin oder der Patient vielleicht gar nichts weiß. Ja. Und man kann dasselbe am Anfang jedes Arbeitstages machen, einchecken und auschecken, wisst ihr.

Claudia Scheidemann

Ja, das stimmt. Und auch, dass es kein Notfallwerkzeug ist, wenn schon etwas schiefgelaufen ist, sondern bestenfalls tägliche Praxis. Ich glaube, das ist etwas, und das ist auch eine der Einsichten, langsamer zu werden. Und ich finde es extrem schwer, das wirklich zu tun.

Und auch beim Journaling zuzulassen, dass man natürlich manchmal sofort die Lösung will. Also will ich die richtige Übung, den richtigen Schreibimpuls, und dann ist in einer Sitzung alles klar. [Lass mich wissen, wie das läuft.] Es ist irgendwie, ich habe mit der Zeit gelernt, dass das wahrscheinlich nicht so richtig, richtig, irgendwo ist.

Und auch zu sehen, dass manche Dinge Zeit brauchen, und Praktiken wie diese erlauben es, auf eine Weise langsamer zu werden, die handhabbar ist, machbar ist, weil sie einen gewissen Rahmen hat. Und ich frage mich, wie ich das auch in meinem Alltag hinbekomme, einfach einchecken, auschecken und nicht das Telefon in die Hand nehmen und den endlosen Loop des Scrollens beginnen. Ja. Das ist für mich immer das Hin und Her, manche Tage klappt es, manche nicht, aber ich komme immer zurück zur Seite.

Christina Baldwin

Ja, ja, mir geht es genauso. Aber **der Einfluss der scrollenden Welt auf unsere Fähigkeit, uns für 10 Minuten mit uns selbst hinzusetzen, ist für mich wirklich erschreckend.** Wisst ihr, ist es richtig? Es ist so. Dieses Bedürfnis, ständig stimuliert zu werden von einer Menge Nichts, wisst ihr, es ist so, es sieht gut aus, während man es anschaut, und dann ist es wie Schlagsahne, wisst ihr, man trägt es hinaus, und es ist klebrig, aber man kann sich nicht erinnern.

Ja. Also habe ich mir Regeln gesetzt, und ich habe einen kleinen Timer auf dem Handy, der abends ein bisschen ein Schlaflied spielt und die Dinge abschaltet. Und ich habe eine Regel, kein Scrollen mehr, kein Nachschauen mehr danach, wisst ihr, es geht darum, für die letzte Stunde vor dem Einschlafen einfach bei mir selbst zu sein, wisst ihr, ein Buch lesen, ins Tagebuch schreiben, irgendwas, draußen in der Dämmerung sitzen, wenn es abkühlt, wisst ihr, einfach was auch immer.

Claudia Scheidemann

Ja, mein Bildschirm wird auch schwarzweiß, glaube ich, ab 19:30 Uhr im Moment.

Ja. Das hilft tatsächlich. Es ist dann nicht mehr dieses farbenfrohe, helle Ding. Es ist langweiliges Schwarzweiß. Das hilft auch.

Christina Baldwin

Und wisst ihr, eines der Dinge, die ich über die Jahre als wirklich hilfreich empfunden habe, und ich sage mir, ich mache das gerade nicht genug, ist Dialogarbeit im Tagebuch zu machen. Um einen Dialog zu führen, **könnte man zum Beispiel einen Dialog mit dem Telefon führen. Und dann ist es so, man sagt, ich schalte dich jetzt aus, und das Telefon sagt, schau dir das an. Es tut mir leid. Das passiert schon seit 15 Minuten, wisst ihr, aber man kann dadurch das eigene Bewusstsein dafür schärfen, wie diese Algorithmen an uns ziehen.**

Claudia Scheidemann

Ja. Genau.

Christina Baldwin

Wisst ihr, und manchmal schreibe ich so vor mich hin, und ich schaue im Tagebuch zurück, und da ist wie eine halbe Seite, und ich denke, ich habe zugelassen, dass ich unterbrochen wurde. Und es war nicht durch irgendetwas Reales im Leben, es war durch einen Impuls. Und, oh, ich muss das jetzt sofort nachschauen. Und ich rede mit mir selbst und sage, weißt du was? Die Nachricht in der Zeitung ist schon passiert, und sie wird auf dich warten, wann immer du dorthin willst. Willst du wirklich jetzt dorthin gehen?

Und für mich ist diese Art von Selbstgespräch viel hilfreicher, als sich selbst fertigzumachen, wisst ihr? Also versuche ich, mein Selbstgespräch auf dieser Ebene der Neugier zu halten und nicht viel zu urteilen. Aber mich zu fragen, während ich nach dem Telefon greife, willst du wirklich jetzt dorthin gehen, oder gibt es etwas anderes, das du willst? Dann erlaubt es mir oft, das wegzulegen, zurückzukommen und mich auf das zu konzentrieren, was Herz hat und Bedeutung hat.

Claudia Scheidemann

Und ich glaube, das sind Dinge, wie du gesagt hast, diese Dialoge, um sie gewissermaßen auf der Seite zu proben. Ich meine, sie werden wahrscheinlich immer wieder passieren, weil dieses kleine Ding manchmal wirklich, wirklich anziehend ist. [Ja.] Oder es gibt zumindest vor, das zu sein, sagen wir es mal so. Ich meine, ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich so etwas nicht hatte. Was habe ich also mit meiner Zeit gemacht? Was war es damals?

Christina Baldwin

Sehr guter Schreibimpuls.

Claudia Scheidemann

Genau. Und das Seltsame ist, es ist schwer, sich zu erinnern, weil es all diese banalen Dinge sind, denen man nicht wirklich Aufmerksamkeit schenkt. Es sind Gewohnheiten, die passieren. Sie bleiben nicht als Erinnerung im Gehirn hängen. Und manchmal ist es wirklich eine Art Rekonstruktion. Was hatte ich? Was habe ich gemacht? War es damals der Fernseher? Habe ich ihn einfach angeschaltet, so wie ich jetzt mein Telefon in die Hand nehme? Es ist also wirklich interessant, sich zu erinnern. Und es klingt so, na ja, das Internet war schwarzweiß, und das ist passiert.

Michaela Muschitz

Eine Frage, Entschuldigung.

Christina Baldwin

Nein, ich möchte nur sagen, dass wir diese Dialogarbeit mit dem Gehirn machen müssen, wisst ihr, mit unserem eigenen Verstand. Denn das ist es, was der Algorithmus macht. Es sind wie kleine, wisst ihr, kleine Ranken ins Gehirn, in den Verstand, die sagen, das erhöht den Impuls.

Und so bin ich in einem Dialog mit meinem eigenen Verstand darüber, zurückzukommen, wisst ihr, **zurück zu meiner eigenen Quelle der Führung**, zurück zu, wisst ihr, und natürlich sagt dann das Telefon, ich weiß, was zu tun ist, ich verkaufe ihr eine Meditations-App, wisst ihr, ich verkaufe ihr eine Tagebuch-Schreib-App, und dann ist sie auf dem Telefon und denkt, sie macht das.

Also mache ich einfach, **ich mache nichts davon auf dem Telefon. Ich liebe das Gefühl von Papier. Ich liebe es, mit Füllfederhaltern zu schreiben, diese sinnliche Erfahrung. Und ich mache aus der Schreibzeit ein Ritual. Zum Beispiel jetzt gerade, während ich mit euch spreche, habe ich eine kleine, winzige Kerze auf dem Schreibtisch angezündet, und ich habe während unseres Gesprächs auch in mein Tagebuch geschrieben. Aber ich habe meine Stifte ausgelegt. Ich habe das Tagebuch offen liegen. Es gibt eine Klangschale in der Nähe, die ich benutze, um mich einfach zu beruhigen. Ich habe eine Tasse Tee. Es ist so, man schafft sich diese Umgebung der Selbstnahrung.**

Und dann, wenn man an einem Ort lebt, an dem man einfach etwas davon liegen lassen kann, gibt es diesen besonderen Platz, an dem ich mein Tagebuch und meine Stifte lasse. Und die Kerze ist da und wartet darauf, angezündet zu werden. Es ist so, wenn ich im Laufe des Tages daran vorbeikomme, denke ich, oh, und da ist mein besonderer Platz. Da wartet auf mich diese Verbindung zur Führung. Warum sollte ich nicht dorthin gehen?

Michaela Muschitz

Genau.

Christina Baldwin

Und wenn ich es zu lange ignoriere, kommt irgendwann der Moment, in dem ich ins Bett gehe und anderthalb Stunden wach liege, und ich denke, oh, steh einfach auf und schreib. Weil ich nicht einschlafen werde, bis ich diesen chaotischen Stau von innen nach außen verlagert habe. Und sobald ich anfangen zu schreiben, ist es viel weniger chaotisch.

Michaela Muschitz

Genau.

Christina Baldwin

Ja, also.

Claudia Scheidemann

Das ist eine der seltsamen Sachen, manchmal zögere ich, zur Seite zu gehen, weil, oh je, es klingt so riesig in meinem Kopf, und es ist so dramatisch, und es ist das Schlimmste, was passieren kann oder könnte oder was auch immer. Und dann fürchte ich mich davor, zur Seite zu gehen, weil ich nicht solche schrecklichen Dinge schreiben will. Und wenn ich anfangen zu schreiben, sind sie normalerweise nicht mehr so schrecklich. Ich weiß nicht, was zwischen Gehirn und Tinte auf Papier passiert, irgendwie, manchmal, nicht immer, aber sehr oft schrumpft es das.

Christina Baldwin

Nun, und Narrativ ist, wie wir Lebenserfahrung verbinden, und irgendwie ist es auf eine Art selbstorganisierend. Und ich glaube, das ist Teil der Erfahrung. Das andere, was ich sagen möchte, es gibt Zeiten, in denen wir wirklich das Schlimmste schreiben müssen, auf der Seite schreien müssen, sehr wütend sein müssen, und es ist schwer, das zu tun, und Menschen, mich eingeschlossen, haben oft Angst, na, dass das jetzt irgendwie entdeckt wird.

Also ermutige ich Leute, wenn ihr wisst, dass ihr viel traumatisches Schreiben machen müsst, macht es in einem separaten Buch, das euer Schreibbuch ist, wisst ihr, oder euer Trauerbuch. Und dann könnt ihr später entscheiden, was ihr damit machen wollt. Manche Menschen bringen es zeremoniell zum Feuer und verbrennen es.

Eine Sache, die ich gemacht habe, ist, dass ich die Seite nehme und einfach schreibe, und dann drehe ich das Papier auf den Kopf und schreibe wieder. Und dann kann man es seitwärts drehen und wieder schreiben. Und man gibt sich selbst neurologisch die Erleichterung, aber niemand könnte es je lesen, weil es jetzt nur ein Durcheinander von Tintenspuren auf der Seite ist. Ich weiß nicht, wie man das machen würde, wenn man tippt, deshalb empfehle ich. Ja. Vor sich hin kritzeln, aber dann bewegt es sich nach außen, und es bewegt sich durch das Auge. Es bewegt sich durch den Verstand auf eine Weise, die diese Selbstorganisation fördert, aber niemand kann es später sehen.

Claudia Scheidemann

Und es ist immer noch auch ein Bild der Turbulenz von Turbulenzen. Und es ist nicht, es hat nichts geglättet. Also ist es immer noch das Durcheinander auf der Seite. Es ist immer noch ein chaotisches Bild, und das ist die Darstellung dessen, was vorher in meinem Kopf war. Das, das habe ich noch nie ausprobiert. Ich werde es definitiv tun.

Christina Baldwin

Lass es mich wissen.

Claudia Scheidemann

Ja, das werde ich. Das werde ich. Ja, da könnte etwas dran sein.

Michaela Muschitz

Eine Frage. Du hast auch einen Roman geschrieben. Wie kam es dazu?

Christina Baldwin

Das ist so ein Geheimnis, glaube ich. Also, während ich all diese Jahrzehnte am Retreat-Zentrum auf der Insel unterrichtete, durfte ich immer meinen Hund mitbringen. Und ich hatte über all diese Jahre immer einen Hund, der sehr feinfühlig ist. Und so hatte ich diesen Hund. Sie hieß Glory B. Und sie kam in den Kreis, und wir saßen auf niedrigen Stühlen nah am Boden, und die Menschen sprachen zur Mitte und weinten und schrieben, und, wisst ihr, diese Art von Schönheit und Emotion, die in solchen Settings entsteht.

Und sie beobachtete einfach und ging dann zu jemandem, der es nötig hatte, die Finger in Fell zu vergraben. Und mit der Zeit dachte ich, wisst ihr, es gibt einen Spruch auf Englisch, dass Hund,

dog, rückwärts gelesen God, Gott, ergibt, weil es dieselben drei Buchstaben sind. Und ich dachte einfach, das ist eine spirituelle Praxis, die sie da macht. Und dann fragte ich mich, vielleicht ist es so, dass dieses Mysterium, wir würden es der Kürze halber einfach Gott nennen, vielleicht kommt Gott so in den Raum, dass es durch sie kommt, und sie setzt sich hin und bietet sich dieser Person an, und dann dieser Person.

Und als sie starb, bekam ich so viele Briefe von Menschen, die in diesem Raum studiert hatten und sagten, du hast es wahrscheinlich nie bemerkt, aber, und ich dachte, oh doch, ich habe es die ganze Zeit bemerkt. Und so entschied ich mich, einen Roman zu schreiben, der auf einem Hund basiert, der diese Frau durch ihr Leben begleitet. Und dann, natürlich, ein Hund lebt nicht so lange, also taucht der Hund immer wieder als verschiedene Hunde auf. Und dann brachte ich es zu einem Workshop, und die Lehrerin sagte, ich liebe diesen Hund. Offensichtlich hat er einen College-Abschluss und Psychologie im Hauptfach studiert. Wisst ihr, all diese Dinge. Sie sagte, ich glaube nicht, dass der Hund die Geschichte tragen kann, du musst den Hund einen Hund sein lassen und die Menschen nach vorne treten lassen.

Und ich hatte angefangen, über die 1940er Jahre zu schreiben, und über den Zweiten Weltkrieg. Und egal, auf wie viele verschiedene Arten ich versuchte, die Geschichte dieser Familie zu erzählen, es führte sie immer wieder zurück, nicht so sehr zum Krieg. Ich meine, so viele Kriegsgeschichten, und ich bin sicher, das gilt auch für die deutsche Literatur, handeln vom Drama des Schlachtfelds. Aber was passiert mit den Menschen im Dorf? Was passiert mit den Menschen zu Hause? Und ich wollte diese Geschichte erzählen, weil ich glaube, dass wir diese Geschichte gerade jetzt leben.

Die meisten von uns sind nicht auf dem Schlachtfeld, aber wir sind im Dorf, betroffen von den Schlachten unserer Zeit. Und diese Familie weiß nicht, wie es ausgehen wird. Junge Männer werden weggerufen, und die Menschen müssen herausfinden, wie sie in Gemeinschaft leben können. Es gibt viel Spannung. Es gibt viel rassistische Spannung im Westen, besonders ... Nun, immer noch, aber zu der Zeit waren die indigenen Menschen erst vor kurzem von ihrem Land vertrieben worden.

Und so wollte ich einfach all das einbringen und sehen, ob wir, indem wir zu den 1940er Jahren gehen, uns dabei helfen können, die 2020er Jahre zu durchleben. Und es scheint sehr gut zu funktionieren. Es gibt in der Geschichte wunderbare Generationen. Es war mir wichtig, als ich über die Erfahrungen eines der amerikanischen Soldaten schrieb, der ins Ausland geht, dass die Deutschen nicht das Böse sind. Wisst ihr, es sind all diese jungen Männer, die in die schrecklichen Dinge verstrickt sind, die wir von Soldaten verlangen. Und er leidet, und er kommt nach Hause. Und als er nach Hause kommt, entdeckt er, dass der Rand seiner Stadt voller deutscher Kriegsgefangener ist, denn als Rommels Armee in Tunesien gefangen genommen wurde, gab es 250.000 Männer, die man nicht wieder in den Krieg zurückkehren lassen wollte. Also brachte man sie in die Vereinigten Staaten, um Landarbeit und Fabrikarbeit zu verrichten, et cetera.

Und dann gab es noch eine ganz andere Sache, die zwischen Deutschen und Amerikanern vorging. Und es wurde für mich sehr faszinierend, das zu erkunden und die Rolle der indigenen Bevölkerung zu dieser Zeit zu betrachten. Es läuft also sehr gut, zum Beispiel in den Buchclubs in Amerika. Und ich habe Freunde in Deutschland, die es gelesen haben und es einfach in

Google Translate geworfen haben, wenn sie hier und da Hilfe brauchten. Ja, ich meine, das ist Teil der Technologie heute, die einfach unglaublich ist.

Claudia Scheidemann

Ja, genau. Ich muss sagen, ich habe angefangen, und es ist wirklich eine Geschichte, die mich sofort mitgerissen hat. Ich habe es noch nicht fertig gelesen, aber es ist wirklich fesselnd und interessant. Und als Deutsche die andere Perspektive zu sehen, ist faszinierend. Es ist einfach faszinierend.

Christina Baldwin

Ja, danke. Ja, ich auch. Und es ist sehr interessant. Und ich wollte auch wirklich die Frage erkunden, wie man in einer solchen Zeit an seinem moralischen Kompass festhält. Und das ist eine sehr wichtige Frage auch für uns gerade jetzt. [Richtig.] Und ich glaube, **viele Menschen nehmen das aus der Geschichte mit, dass es eine Erkundung gewöhnlicher Menschen ist, die einfach ihre eigene Integrität und ihren moralischen Kompass verstehen und definieren müssen, egal was die Welt um sie herum tut.**

Claudia Scheidemann

Und ich finde, das ist wirklich eine wichtige Frage, über die man selbst nachdenken sollte, besonders in Deutschland, wo die extreme Rechte stärker wird und mehrere Wahlen bevorstehen, sich selbst wirklich ehrlich anzuschauen und über Integrität nachzudenken, und was meine Werte sind, und ob sie gut sind.

Christina Baldwin

Ja. Und wisst ihr, ich glaube, Deutschland hat, es gibt mehrere Dinge, die ich an Deutschland wirklich bewundert habe. Eines ist seine Bereitschaft, die Nazi-Ära zu untersuchen. Und ich weiß, das ist nicht so, oh ja, jeder, wisst ihr, es ist sehr individuell, aber es gab eine Art von Abrechnung, die Amerika nicht vollzogen hat. Und das hat uns dorthin geführt, wo wir jetzt sind.

Und es gibt, wir waren die Guten. Wir müssen nichts untersuchen. Dort drüben, sie waren die Bösen. Oh, jetzt sind sie die Guten. Oh, okay. Wie ist das, wisst ihr, ich meine, es ist erstaunlich, im Laufe meines Lebens zu beobachten, wie sich das dreht. Und davon entsetzt zu sein. Aber ein großer Teil davon sind Dinge, die das weiße Amerika, das koloniale Amerika, nicht angeschaut hat. Und es kommt alles an die Oberfläche, und es ist chaotisch. Und ich gehe einfach immer wieder zur Seite und sage, und hier ist mein roter Faden.

Claudia Scheidemann

Und ich glaube, das verbindet sich auch. Ich meine, du hast ein Buch geschrieben, Story Catcher. Und ich finde, das verbindet für mich die übergeordnete Geschichte mit der persönlichen Geschichte und dem persönlichen Schreiben, um diese Dinge auch zu untersuchen. Dass es nicht nur das Alltagstagebuch im engeren Sinne ist, sondern wirklich, sozusagen, in den Spiegel auf der Seite zu schauen.

Christina Baldwin

Oh, wunderschön.

Claudia Scheidemann

Und die tiefen Tauchgänge machen.

Christina Baldwin

Ja, ja.

Claudia Scheidemann

Nicht davor zurückschrecken.

Christina Baldwin

Ja. Nun, ich bin so erfreut, mit euch beiden und euren wunderschönen jungen Gesichtern zusammen zu sein und zu wissen, dass ihr so vielen Menschen helft, sich wieder mit dieser Art von Praxis zu verbinden. Und tatsächlich, es ist Ink & Courage. Ich liebe das ganze, das Logo mit dem Feuer und der Feder. Ich meine, es ist einfach, es ist, also ja.

Claudia Scheidemann

Vielen, vielen Dank.

Christina Baldwin

Ja, ich hoffe, wir treffen uns, wenn ich im nächsten Frühling komme, das wäre so wunderbar.

Claudia Scheidemann

Oh, das wäre wirklich, wirklich wunderbar.

Christina Baldwin

Lass uns das ins Tagebuch schreiben und es richtig sagen.

Claudia Scheidemann

Wir haben am Anfang über Intentionen gesprochen.

Michaela Muschitz

Das ist eine gute Idee. Das ist eine gute Idee. Zwei letzte Fragen, die nicht die einfachsten sind, aber wir schaffen das. Frage Nummer eins: Hast du ein Lieblingsbuch? Es können auch mehrere sein. Falls du zwei oder drei hast,

Claudia Scheidemann

Oder das aktuelle Lieblingsbuch.

Christina Baldwin

Ja, ich weiß kaum, wie ich das beantworten soll. Aber ich glaube, im Kontext unseres Gesprächs über Deutschland und Amerika ist eines davon der Roman „Stones From the River“ von Ursula Hegi. Sie ist eine Deutsche, die in Deutschland geboren wurde, und Stones From the River ist die

Geschichte einer kleinen deutschen Stadt in den 1930er und 40er Jahren und all die moralischen Entscheidungen, die in dieser Zeit getroffen werden.

Und ich liebe dieses Buch, weil es mich direkt in die deutsche Erfahrung des Dorfes hineingenommen hat, wisst ihr. Und es war auch ein so wunderschön geschriebenes Buch, dass ich es vielen jüdischen Freunden gegeben habe, um das Einfühlungsvermögen und Verständnis dafür zu erhöhen, wie das passieren konnte. Das ist also eines, das ich empfehlen würde. Und ich nehme an, es gibt es auf Deutsch, wisst ihr. Ja, ihr findet es sicher heraus.

Und dann, ich glaube, es gibt so viele Bücher darüber, das eigene Leben zu schreiben. Und ich habe Sandra Marinellas Buch wirklich genossen. Ihr habt sie vor nicht allzu langer Zeit interviewt. The Story You Need to Tell, und ich habe geliebt, wie unsere beiden Arten zu unterrichten im Laufe der Zeit zusammengekommen sind und sich weiterhin gegenseitig beeinflussen.

Aber ja, ich meine, ich lese viel, und dann war es sehr, es ist sehr schwer, weil das Buch, oh ja, dieses, und dann kommt ein anderes. Aber ich schaue mal auf mein Bücherregal und...

Michaela Muschitz

Das verstehen wir voll und ganz.

Claudia Scheidemann

Menschen, die schreiben, sind meistens, das haben wir herausgefunden, auch begeisterte Leserinnen und Leser. Diese beiden Dinge kommen also irgendwie immer zusammen. Danke für die Empfehlungen.

Christina Baldwin

Ja.

Michaela Muschitz

Und die letzte Frage ist, hast du einen Lieblings-Schreibimpuls, den du benutzt oder gerne empfiehlst?

Christina Baldwin

Wenn ich nicht weiß, was ich schreiben soll, wenn ich mir nicht sicher bin, was ich sagen werde, ist das oft das Erste, was ich oben auf der Seite schreibe. Ich sage immer, datiere die Seite und vergiss alle anderen Regeln.

Aber manchmal fange ich einfach an mit, ich weiß nicht, was ich sagen soll. Und wenn nichts kommt, sage ich, ich weiß immer noch nicht, was ich sagen soll. Und wenn ich das ein paar Mal wiederhole, dann fange ich bald an, es zu sagen.

Ich finde, der zuverlässigste Weg für mich, hineinzukommen, ist nicht so sehr ein Satz, sondern mich zu sammeln. Also gehe ich an diesen Ort, und ich trage mein Tagebuch überallhin. Es ist so, oh, vielleicht habe ich drei Minuten. Ich kann in mein Tagebuch schreiben. Also schließe ich einfach die Augen, wo auch immer ich bin. Ich schließe einfach die Augen und nehme ein paar Atemzüge, und dann öffne ich die Augen, und es ist einfach, ich sage, oh, eine blaue Teetasse.

Und sobald ich blaue Teetasse schreibe, beginnt sich die Verbindung zu etwas anderem zu entfalten. Wie, eine blaue Teetasse. Ich habe diese Tasse von einer Freundin bekommen. Ich habe diese Tasse von einer Freundin bekommen, die gestorben ist. Und dann fange ich an, darüber zu schreiben, dass ich sie vermisse, oder was auch immer. Und es ist wie eine Kinderrutsche hinunterzugehen.

Es geht einfach darum, etwas einzufangen, das direkt vor meinen Augen ist. Ich schaue vielleicht auf einen Bildschirm und denke, wir tragen alle Brillen. Und dann gehe ich plötzlich in die Kraft des Sehens über und den Unterschied zwischen nach außen schauen und nach innen schauen. Ich habe keine Ahnung. Aber es ist erstaunlich, wohin dich dein Verstand in nur fünf oder zehn Minuten bringt, wenn du einfach schließt, öffnest und dir schnappst, was auch immer gerade da ist.

Michaela Muschitz

Genau.

Christina Baldwin

Das ist also mein liebster Schreibimpuls. Es geht wirklich einfach darum, diesen Atemzug zu nehmen und sich etwas aus der Umgebung zu schnappen, genau dort, wo ich bin.

Michaela Muschitz

Vielen Dank.

Christina Baldwin

Ja, danke.

Claudia Scheidemann

Das ist immer machbar.

Christina Baldwin

Ja, 5 Minuten. Ja. Okay.

Michaela Muschitz

Vielen Dank für dieses inspirierende Gespräch. Ich bleibe bei HUND und GOTT für Ideen. Ich habe auch zwei Hunde und kann das wirklich nachfühlen. Und das ist ein sehr, sehr schönes Bild. Ich glaube, ich werde meine Hunde jetzt auf eine andere Art betrachten.

Claudia Scheidemann

Gott als Verkleidung.

Christina Baldwin

Ja, ja.

Claudia Scheidemann

Vielen, vielen Dank.

Christina Baldwin

Ja, gerne. Und wir bleiben in Kontakt, und ich würde mich sehr freuen, euch zu treffen, wenn ich komme.

Claudia Scheidemann

Das wäre fantastisch.

Christina Baldwin

Okay.

Claudia Scheidemann

An alle unsere Zuhörerinnen und Zuhörer, wir stellen wie immer Blogbeiträge zusammen mit all den erwähnten Büchern, den Schreibimpulsen und Ideen. Und ihr findet das auf unserer Webseite.

Und ja, danke für die Gespräche. Und wir hoffen auf ein echtes Treffen, ein reales Treffen, eines Tages.

Christina Baldwin

Danke. Auf Wiedersehen.

Claudia Scheidemann

Auf Wiedersehen.

Michaela Muschitz

Auf Wiedersehen.