

Schreiben und Schreiben lassen

Staffel 4 – Episode 3

Zu Gast: Kerstin Heine

Transkript

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres Podcasts Tinte und Courage. Wir haben heute Kerstin Heine zu Gast. Ich freue mich sehr, dass sie da ist. Wir kennen uns auch aus der Personal Writing Community, aber vor allen Dingen ist Kerstin auch Autorin, Coach, Trainerin, Schreibtherapeutin und Gründerin des Schreibsalons Wortspiele.

Die Themen, die bei ihr privat, beruflich im Mittelpunkt stehen, sind Selbstfürsorge, Potenzialentfaltung, Entwicklung. Warum du das getrennt schreibst, will ich gleich wissen. Beziehung, Bewusstsein, Kommunikation und ganzheitliche Gesundheit. Du lässt sich ganz gerne von der Vielfalt des Lebens, der Natur und den Menschen inspirieren. Und du stiftest Menschen in Einzel- Coachings und Workshops zum Schreiben und zur Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Leben an. Und Sprache ist für dich das wirksame Kernelement deiner Arbeit mit und für Menschen.

Und ein Motto von dir ist: Schreiben und Schreiben lassen. Schön, dass du da bist, herzlich willkommen.

Kerstin Heine

Vielen herzlichen Dank für die schönen Einführungsworte, sehr stimmig und ich freue mich sehr, dabei sein zu dürfen. Hallo.

Claudia Scheidemann

Hallo. Für dich auch wie für alle anderen als allererste Frage, was bedeutet denn das persönliche Schreiben für dich im Moment?

Kerstin Heine

Im Moment und ziemlich dauerhaft bedeutet das für mich, immer wieder mit mir selbst in Kontakt zu kommen. Ich sage immer auch gerne mir selbst auf die Spur zu kommen, weil wir ja auch dazu neigen, uns vor uns selbst zu verstecken und mich stetig weiterzuentwickeln. Mir gefällt schon lange so ein Spruch, mir mal begegnet ist. Ich weiß leider nicht mehr, von wem der ist. Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage? Und das könnte man abwandeln aufs Schreiben. Woher soll ich wissen, was ich in mir trage, bevor ich es zu Papier bringe?

Und ich glaube, der Benedikt Wels hat auch sowas in der Art gesagt. Das drückt eigentlich alles das aus, was ich darunter verstehe oder was mir das persönliche Schreiben bringt der hat mal geschrieben in irgendeinem Buch: Es gab Dinge, die ich nicht - die konnte ich nicht sagen sondern nur schreiben. Wenn ich redete, dann dachte ich und wenn ich schrieb, dann fühlte ich.

Und das ist eine Beobachtung, die ich genau bei mir auch mache. Weshalb ich das Schreiben als so unglaublich wertvoll erlebe bei mir und bei den Menschen, mit denen ich arbeite.

Und dann kann man auch noch, wenn ich jetzt schon 'n bisschen weiterführen darf, das ist so die Short Version, aber es gibt natürlich noch weitere Aspekte. Ich bin ja unter anderem studierte Biologin und deswegen auch immer so mit wissenschaftlichem Interesse unterwegs. Und in vor dem Hintergrund interessiert mich eben auch das, was die Deborah Ross mal beschrieben hat, als intentionale Neurogenese, also als absichtsvolle gerichtete Hirnentwicklung. Also das alles, was mit Neurobiologie zu tun hat, fasziniert mich sehr.

Und da ist Schreiben inzwischen sehr gut belegt in seiner Wirksamkeit. Und weil ich auch seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung unterwegs bin und so Lernen und Lehren ganz wesentliche Lebensthemen für mich sind, **ist natürlich auch das gehirngerechte, nachhaltige Lernen mir schon lange ein Anliegen.**

Und somit ist alles, was neurobiologisch wirksamen Lernen und Entwicklung unterstützen kann, für mich natürlich ein super Wert. Und Schreiben gehört definitiv dazu. Es ist hat ein so breites methodisches Spektrum, wie man das anwenden kann. Wird eben leider noch zu wenig angewendet und freue mich so, dass ihr hier so als Pionierinnen des noch so weiter das verbreitet. Die Möglichkeiten, die in dem Schreiben stecken, sind glaube ich noch längst nicht ausgeschöpft.

Claudia Scheidemann

Glaub' ich auch nicht.

Kerstin Heine

Sind schon schon ganz simple, gehirngerechte, individuell angepasste Notiztechniken im Schreiben sind schon neudeutsch 'n absoluter Gamechanger. Mhm.

Claudia Scheidemann

Ja, das finde ich wichtig, was du gerade sagst, dieses individuell angepasste, weil ganz oft werden es ja auch so so ja Programme verkauft, die so, wenn du es nicht so machst, machst du es falsch. Und ich habe auch selber die Erfahrung gemacht, wenn ich dann Dinge getan habe und es hat nicht funktioniert, habe ich mir natürlich selber die Schuld gegeben, weil das System ist ja perfekt und das System funktioniert ja.

Und wenn es nicht klappt, muss es ja dann an mir liegen, weil alle anderen, die das nehmen, die können damit ja. Und ich glaube einfach, dass die, die nicht damit können, dann, so wie ich das auch gemacht habe, sich verkrümmeln und sagen, es liegt an mir, ich kriege es nicht hin. Und eben dieses, nee, gerade beim Schreiben, das muss individuell angepasst sein, deshalb muss man vielleicht viel ausprobieren.

Kerstin Heine

Ja, ganz genau, erlebe ich auch so und erlebe ich immer wieder in Workshops mit, mit Menschen, was für den einen supergut passt, ist für den anderen ein No-Go und blockiert total. Und das rauszufinden, was passt, ist absolut wesentlich und für für einen selber auch. Also deswegen ist mir auch immer ein Anliegen, mich selbst und andere darin zu bestärken, den

eigenen Weg zu finden und zum - Alles immer so als Angebot zu nehmen, was von außen kommt. Ideen, Anregungen, Impulse, Inspiration Und die können auf fruchtbaren Boden fallen oder eben auch nicht.

Und das ist nicht in Stein gemeißelt. Also was jetzt nicht passt, muss nicht für ewig nicht passen.

Das kann durchaus morgen passen. Und diese Offenheit und immer wieder mich in so. Ich mag das Wort Anfängergeist so gerne. Also mich immer wieder so in den Anfängergeist zu begeben und zu sagen: Okay, mal mit ganz frischem Blick drauf schauen. Okay, gestern war es doof, da hat es nicht gepasst. Mal gucken, was heute ist.

Oder umgekehrt auch, mir zu erlauben, etwas loszulassen, was bisher immer super gelaufen ist und irgendwie plötzlich anfängt, eher nicht mehr gut zu wirken oder sogar zu blockieren. Und dann auch zu sagen, O. K., dann hatte das seine Zeit und die ist jetzt definitiv erst mal nicht mehr und vielleicht ist sie dann irgendwann wieder.

Michaela Muschitz

Ich find es auch das Angebot, dass du jetzt vorher angesprochen hast, ich, ich verwende immer im, im Workshop ganz gern, das ist, ich, ich, ich bereite euch hier ein Buffet an Methoden und nehmt das, was für euch gut passt. Und das, wo ihr heute sagt, nee, es ist heute nicht so meins, hab ich heute keinen Gusto drauf, das könnt ihr auch einfach da lassen. Und ich glaub, das macht es halt auch, also da braucht es auch, aber auch von uns als, als Lehrende diese Offenheit zu sagen, ich biete da was an und das passt halt nicht für jeden.

Oder ich hab soweit selber mein Methodenkoffer ist so groß, dass ich sagen kann, ich probier doch mal diese Variation von der Methode und schau, ob es dann für dich funktioniert. Und das macht für mich dann so den Unterschied, wo ich dann mir manchmal schwer tu, wenn ich selber in einer Fortbildung bin und mich dann fremdschäme für den, den oder die Vortragende, wo man sagt, ja, wenn du jetzt diese Methode ein klein wenig ändern würdest oder die Offenheit hättest, zu sagen: Probier doch mal so oder so, dann wäre sozusagen, würdest du alle Teilnehmenden abholen.

Und da tue ich mir dann manchmal so schwer, dass ich dann drinnen sitze und mir denke: Ja, ja, feine Methode, aber für mich jetzt gerade nicht passend, gibt es aber eine Variationen davon. Und da habe ich halt leider schon erlebt, dass ich mir gedacht habe: Ja.

Kerstin Heine

Manchmal ist es auch nur nicht. [Holt mich hier raus.] Ja, manchmal ist es auch einfach nur eine Frage des Framings, also wie ich etwas einführe. Und das ist natürlich, also da muss ich ganz ehrlich sagen, da bin ich sehr froh, dass ich diese langjährige, erwachsenenbildnerische Ausbildung habe. Weil jetzt Schreiben zu unterrichten oder einzuführen oder anzubieten.

Also übrigens nutze ich das Bild vom Buffet genau aus. Das finde ich wundervoll. Passt perfekt. Wenn ich, wenn ich also zum Teil kann man ja Schreiben anbieten, aber eben ohne diese didaktischen Grundlagen, die dann doch sehr hilfreich sind zu gucken, wie kommuniziere ich was, wie moderiere ich einen Prozess, wie moderiere ich Methoden an oder wie eben nicht?

Wie gehe ich mit Widerstand um oder als was interpretiere ich Widerstand? Widerstand heißt ja nicht, jemand blockiert und will gar nicht, sondern ist vielleicht einfach nur zu schnell oder zu früh oder anders als die Person es gerade braucht.

Und wenn man die Beweglichkeit nicht hat, darauf angemessen zu reagieren, hat man möglicherweise Teilnehmende verloren. Und leider eben man nicht nur man selbst, sondern dummerweise dann eben auch häufig die Methode, weil ja dann das wird irgendwie übereinander gelegt, die Person und die Methode, wenn man das noch nicht differenzieren kann, weil man nicht weiß, dass es auch anders geht. Die Methode ist doof. Schreiben kann ich nicht, schreiben ist blöd. Und das ist sehr, sehr schade.

Aber ja, eben wichtig ist zu lernen. Deswegen ist auch überhaupt für mich immer wichtiger als die Methode die Beziehung. Ja. Immer. Also ist ja übrigens auch inzwischen schon längstens durch zig Studien belegt, dass die Beziehung das ist, worauf es wirklich ankommt und die Methode unterstützt. Das ist ein Mittel zum Zweck. Aber ich glaube, gerade in allem, womit wir anfangen, neigen wir ja erstmal zu einem Dogma, weil uns das Halt gibt. Das muss genauso und nicht anders. Wenn ich kochen lerne, dann muss das Rezept exakt genauso, wie es im Buch steht, gemacht werden.

Und auch wenn mir nachher gar nicht schmeckt, weil von irgendwie viel zu viel Koriander drin ist, den ich gar nicht mag. Und den könnte ich ja auch gut weglassen oder ersetzen. Aber am Anfang traue ich mich das nicht, weil ich mich dann so ganz exakt an Vorgaben halte und je mehr Erfahrung ich habe, desto besser gelingt mir dann auch das, was du gerade gesagt hast, Michaela, dass ich spiele und erkenne, ah, da geht es gerade nicht weiter. Vielleicht mit welcher Variante könnte es dann weitergehen?

Vielleicht geht es ja nicht darum, etwas gar nicht zu machen oder ganz wegzulassen, dass es gar nicht passt, sondern anders anzuleiten, anders einzuführen oder einen bestimmten Spielraum zu ermöglichen. Und dann geht es plötzlich. Das finde ich immer übrigens sehr beglückende Momente, auch für mich selber.

Also wir lernen ja dann, das ist ja auch das Faszinosum am Workshops leiten, dass es immer ein Lernen gleichzeitig ist, durch die Beobachtung und für mich selber. Ja, genau. Das sind genau die Momente, die ich bei mir auch kenne, wo ich plötzlich anstehe vor einer Wand und nicht weiterkomme. Und was brauche ich denn dann? Oder was tue ich mir denn selber gut? um dann wieder geschmeidig zu werden und mich wieder in den Prozess einlassen zu können. Nicht in der Blockade zu verharren.

Claudia Scheidemann

Und was du eben sagtest, das finde ich, ist so mit das, was was 'ne gute Workshopleitung ausmacht, genau zu wissen, wann braucht die Gruppe oder auch Einzelne mehr Halt und wann kann ich sagen, O. K., jetzt bitte Freiheit und es und es kommen die meisten auch damit zurecht, weil das habe ich durchaus auch schon beobachtet, dass wichtig manchmal ist zu sagen, bitte ganz genau so machen erstmal.

Das ist, wie du eben gesagt hast, das ist das Geländer, das stützt uns. Und dann zu sagen, ausprobieren, wenn es nicht klappt, das und das könnten Modifikationen sein. Und ich habe das selber, also da bin ich selber sehr aufmerksam drauf nochmal geworden, dass ich auch

Teilnehmerin in einem Workshop war und es ging um Zukunftsaufbau und mach mal eine Vision, also nicht Vision, sondern eher dieses Ziel, so ein Zukunfts-Ich sich vorzustellen, was das dann wohl alles tut. Und mir ging es gesundheitlich in der Zeit richtig schlecht. Und ich war einfach nur von der Übung nur genervt, denke ich, was soll ich denn sagen? Was weiß denn ich? In einem Jahr geht es mir wahrscheinlich weiter schlecht, vielleicht noch schlechter und blöder.

Und ich habe das dann aber auch artikuliert, gesagt, ich komme damit gerade nicht klar und habe eine Variation bekommen, mit der ich dann wiederum sehr gut klar kam. Und so dieses mitzudenken, was du eben ja auch sagtest, der blockiert nicht, aber vielleicht blockiert oder die Teilnehmer:innen blockiert aus einem bestimmten Grund. Nicht weil sie dich doof findet oder die Methode, sondern nee, irgendwas ist da, was das wirklich verhindert gerade, dass die Methode passt.

Und das genau auszutarieren zwischen, was brauchen Einzelne, was eine Gruppe, wann Freiheit, wann Anleitung wirklich im Sinne von so und nicht anders. Ich weiß warum. Manchmal ist es ja auch so. Macht es bitte so, weil das soll eine Erfahrung ermöglichen. Man darf dann auch nicht verraten, was rauskommt. Viele wollen ja wissen, ja, warum machen wir das denn? Und dann sozusagen, das habe ich mich früher nie getraut, aber jetzt schon eben zu sagen, macht erst mal, ihr sollt es selber rausfinden. Wenn ich es verrate, kriegt ihr die Erfahrung nicht mehr. Und das sind so, aber das sind aber auch wieder, wie du sagst, Highlights auch, wie ihr sagt, Highlights im Workshop.

Kerstin Heine

Wir sind Sachen, die man entweder in der Ausbildung lernt, in der Erwachsenenbildnerischen oder eben mit aufmerksamer Beobachtung erfährt und dann gezielt einsetzt. Also dieses sind ja, was du gerade angesprochen hast, sind versteckte Lernziele, die es gibt bestimmt.

Also ich bin grundsätzlich immer sehr für Transparenz, weil ich selber auch brauche. Ich schließe dann von mir auf andere. Ich mache sehr gerne sehr viel transparent, weil ich davon ausgehe, wenn wir die den Verstand mit einbeziehen, also wenn wir die Menschen mit einbeziehen, dann können sie auch mit in die richtige Richtung denken und mitarbeiten.

Also deswegen erkläre ich sehr viel vorne ab? Wofür? Ziel jetzt davon? Normalerweise dort, wo es auch dem Ziel dient. Und es gibt Übungen, Methoden, wie du gerade angesprochen hast, wo versteckte Lernziele wichtig sind. Das heißt also, ich sage das Lernziel noch nicht vorher, weil der Witz ist, man muss in diese Erfahrung kommen. Und wenn ich vorher erkläre, wozu es gut ist, ist die Erfahrung.

Michaela Muschitz

Dann hinnen sie und ja, genau.

Kerstin Heine

Und dann ist auch die Erfahrung ja gar nicht ... Es ist ja nicht mehr erlebbar. Ich weiß ja schon vorher was kommt und dann bin ich schon am Reflektieren, bevor ich es wirklich erfahren habe. Und das ist eben auch eine Kunst, die dann ist das Gegenüber dazu einzuladen, sich einzulassen und das Vertrauen und die Sicherheit zu vermitteln, dass es gefahrlos ist. Ich kann mich jetzt da einfach mal einlassen. Und da kommen wir wieder zur Beziehung. Wenn die

Beziehung vorher nicht hergestellt ist und nicht das Vertrauen zur Leitung da ist oder zur anbietenden Person, werde ich eher immer so ein bisschen unter Vorbehalt bleiben, was ich mir jetzt da zumuten lasse oder mir selber zumute. Und dann gelingt es auch nicht.

Und das braucht auch wirklich ein Fingerspitzengefühl und ja, eine Fähigkeit zum sich einfühlen und zum angemessenen Kommunizieren, um immer in einer einladenden Position zu bleiben. Und was du auch noch angesprochen hast, das kenne ich auch sehr gut von mir selbst, früher, weil deswegen denke ich, das ist auch so ein Anfängerphänomen. So einerseits die Hybris: Ich weiß, wie es geht und du machst jetzt mal so schön, wie ich das sage, weil ich bin hier die Lehrerin und du bist die Schülerin.

Das ist eine Art Hybris und eine andere Art eigentlich nur ein Ausdruck von eigener Unsicherheit, dass ich selber ganz enge Leitplanken brauche, um mich nicht selbst zu verlieren. und die Kontrolle brauche. Und je länger wir dabei sind, je länger wir bestimmte Dinge tun. Also ob das jetzt Schreiben und das Unterrichten von Schreiben ist oder irgendetwas anderes. Je virtuoser wir selber werden, desto entspannter werden wir, desto besser sind wir auch beweglich und müssen uns überhaupt gar nicht mehr so direktiv an irgendetwas halten und können viel freier auch reagieren. Und das fehlt am Anfang, wenn man noch wie er sich unsicher fühlt.

Claudia Scheidemann

Ich weiß eine Freundin von mir hat mal erzählt und das spukt als Idee seitdem wirklich mir im Kopf rum, dass sie mal zu einem Workshop gefahren ist, wo es kein Thema gab, sondern derjenige, der eingeladen hat, hat gesagt, ihr bringt die Themen mit und wir gucken, was wir da draus machen. Das fand ich super. [Wow, super, genauso geht's.]

Workshop-Freestyle und wir reagieren drauf, was kommt, finde ich so, so cool. was sie dann von dem Workshop erzählt hat, was dann gemacht wurde, war einfach, weil die also man da kommen ja dann natürlich auch, sagen wir mal, etwas couragiertere Leute hin, die sagen, ich muss nicht wissen, was da passiert, ich finde den Typ cool, ich weiß, dass der tolle Sachen kann und kommen dann trotzdem. Aber wie gesagt, das fand ich so als Idee, wie gesagt, trau mich nicht, aber das wär noch mal was für dich zu sagen. Ja. Ja, weißt du, ist auch im Schreiben, im für Schreiben ist perfekt, ja.

Kerstin Heine

Ja, weil wir Deswegen biete ich ja jetzt zum Beispiel, ich habe jetzt gerade zwei Sachen im Angebot, die das aufnehmen, weil ich genau das auch in anderen Bereichen, jetzt nicht nur beim Schreiben, sehe, dass viel Methoden angeboten werden. Also dann gibt es einen Workshop zu einer Methode und die Methode füllt man dann mit irgendeinem Inhalt. Und mit dem Hintergedanken, ich vermittele den Teilnehmenden eine Methode, die sie dann für sich zu Hause anwenden können.

Was aber erstens dann nicht unbedingt passiert, weil der Transfer nicht gelingt. Dann habe ich zwar die Methode gelernt, aber zu Hause kann ich sie trotzdem nicht so richtig auf meine Situation anwenden, weil die ist ja ganz anders, als wir sie im Kurs hatten. Dann wird es schwierig, den Transfer zu machen. Oder die Motivation fehlt, weil und die Idee, wo könnte ich es denn noch einsetzen? Und dann habe ich zwar die Methode, aber sie nutzt mir nichts.

Für mich ist es eigentlich viel relevanter zu gucken, was ist denn das Thema, da hab ich auch die Motivation, wo, wo hab ich denn ein Problem, wo hab ich ein Thema, was ich gerne bearbeiten möchte und eigentlich ist mir die Methode, wie ich es, wie ich das Thema wegbringe, völlig wurscht, Hauptsache es wirkt.

Also nett wär es natürlich, wenn mir die Methode irgendwie entspricht, wenn sie mir Spaß macht, wenn ich da ein Zugang zu habe, wenn ich jetzt zum Schreiben überhaupt gar keinen Zugang hab, dann dann mag die noch so wirksam sein, die Methode, dann ist sie für mich nicht sexy.

Wenn aber schon, dann geht es mir eigentlich nicht darum, wie jetzt genau die Methode und von wem die genau ist und wie die genau sein muss. Ich möchte einfach hinterher mein Problem weg haben oder zumindest wirksam vorwärts gekommen sein. Und deswegen finde ich es viel sinnvoller, ein konkretes Thema anzubieten. Also bei mir wäre es ja zum Beispiel Älterwerden oder so, so Unperfektion, Unvollkommenheit oder so oder was auch immer, mir ja selber in der Leitung auch entspricht.

Was sind Themen, die mich selber beschäftigen? Und die dann anzubieten und dann mit der Methode, in unserem Fall des Schreibens, zu bearbeiten. Oder eben sogar ganz offen, sagen wir, was sind deine Themen, die wir jetzt mit dieser Methode bearbeiten könnten und die schon mitbringen als Vorbereitungsauftrag. Das ist mit Sicherheit viel attraktiver, wirksamer und nachhaltiger. Amen. So!

Claudia Scheidemann

Dürfen wir dich zitieren?

Michaela Muschitz

Aber wenn ich uns so zuhöre, ist es nicht genau das, warum wir alle so gerne Lehrende sind, Trainerinnen sind? Ich, also ich habe jetzt lange darüber nachgedacht, könnte ich auch was anderes machen. Und ich bin zu dem Schluss gekommen, nein, das ist das, was ich wahnsinnig gerne mache und ich bin bei dir, Kerstin.

Also, am Anfang meiner Karriere als Trainerin war so die Horrorvorstellung, stellt mir jemand eine Frage und ich habe das Gefühl, unvorbereitet zu sein. Ich weiß es nicht, Klassiker, Klassiker und jetzt ist es so, dass ich also ich gehe, das klingt jetzt immer so, so Dings, ich gehe mit einem A4 Zettel mit einem Cluster, wo de facto wahrscheinlich 5 Dinge drauf stehen in dieses Seminar, klar, ich hab ein Thema, ich weiß, was ich den Teilnehmenden vermitteln möchte, aber auch bei Firmenseminaren, wo ich vorher, oh Gott, ich, wenn das jetzt jemand hört, egal, ich sag es trotzdem, weil wir sind ja hier, wir haben die Courage, Dinge zu sagen.

Ich bin von den Firmenseminaren gegangen, wo ich mit der Personalentwicklung gewisse Themen ausgearbeitet haben, was die gerne hätten, was ich mit den Leuten bearbeite. Und dann bin ich in dieses Seminar gegangen und ich hab nach 5 Minuten gemerkt, das ist ja eigentlich net des Thema. Das brauchen die Leute eigentlich gar nicht, die brauchen ganz was anderes.

Der Energie nachgehen und dann zu sagen, O. K., das was ich hier aufgeschrieben hab, ist nice, aber das ist nicht das, was ihr braucht. Also, Papier knüllen, weg damit und darauf reagieren,

was da im Raum ist, was wo einfach bei den Leuten der Schuh drückt, dass ich dann vielleicht die eine oder andere das andere Thema, das mir von der Personalentwicklung mitgegeben wurde, auch noch irgendwie unterbringen konnte. Ja.

Aber es war, es war auch, also ich habe wirklich ganz konkret ein Seminar im Kopf. Keine der Teilnehmenden war freiwillig in diesem Seminar. Genau. Das ist der Horror eigentlich. Und trotzdem, und da war ich echt stolz auf mich, habe ich es geschafft, dass die Leute am am Abend rausgegangen und gesagt, mir hat dieses Seminar etwas gebracht. Super. Aber nur, weil ich eben genau nach dieser Viertelstunde gemerkt habe, okay, das wäre totale Themenverfehlung, wenn ich an dem dranbleibe, was mir die Personalentwicklung da gesagt hat.

Ich arbeite an dem, was die Leute mitbringen, wo der Schuh drückt. Und das war aber ein wirklich gutes Seminar. Ich habe mich wohlfühlt, weil ich mir gedacht habe, ich kann mich jetzt entscheiden zwischen: Ich arbeite diesen Auftrag ab, wissend, dass die Leute dann unzufrieden am Abend rausgehen oder ich sage: das ist mir jetzt Powidl, was ich für einen Auftrag bekommen hab, ich arbeite an dem, was da ist. Natürlich gab es nachher Diskussion mit der Personalentwicklung, wieso haben Sie, ja, wo ich gesagt hab, ja, aber das, sie haben das Thema falsch eingeschätzt, die hat auch nicht wirklich, hat sich dann herausgestellt, vorher mit den Leuten geredet.

Also es war, da war, da ist systemisch im Hintergrund ganz was anderes sozusagen zu bearbeiten gewesen. Aber das ist, finde ich, dann das, das sind genau diese Herausforderungen, die ich liebe, wo ich sag, ja genau dafür bin ich Lehrende, um solche Sachen abzufangen. Und wenn ich euch so zuhöre, hab ich das Gefühl, es geht nicht nur mir so.

Claudia Scheidemann

Ja, für unsere Hörer:innen, als Michaela eben gefragt hat, könnt ihr euch was anderes vorstellen und als zu lehrend und wir haben beide den Kopf geschüttelt, Kerstin und ich. Und dass wir nur das machen wollen, waren hier sehr, sehr breit lächelnde und nicht zu sehen. Nur zur Illustration, sonst weiß ja keiner, dass wir hier schon total begeistert mit dir mitgehen.

Kerstin Heine

Ganz genau. Und das ist, was du sagtest, ist einfach auch 'ne Frage der Auftragsklärung vorher. Klar, was ist eigentlich das Ziel und ist das Ziel auch das Ziel der eigentlichen Zielgruppe oder nur des Auftraggebers?

Und manchmal, also ich teile diese Erfahrung, manchmal muss man bestimmte Dinge auch ein bisschen verkleiden. Also, oder ja, um sie ... Da verkauft man dann nicht mal die Katze im Sack. Also ich habe jahrelang „Kundenorientierte Korrespondenz“ unterrichtet. Also ich meine, da schläft einem ja das Gesicht schon ein. Wenn man einfach den Titel hört, schläft einem schon das Gesicht ein. Das stimmt, genau.

Trotzdem hatte ich volle Seminare und begeisterte Teilnehmende. Eigentlich habe ich aber ... Ja, der Titel war kundenorientierte Korrespondenz, weil das das war, was der Betrieb hören wollte. Also damals, das war noch lange vor KI-Zeiten, bevor man meinte, man braucht es nicht mehr. Die Mitarbeiter müssen nicht mehr selber schreiben können. In diesem Fall haben sie wirklich

etwas gelernt, aber eben erst mal was ganz anderes im Fokus als das Handwerkszeug des Schreibens.

Und zwar wirklich, ihr merkt, ich bin ja Fan von Zitaten und Sprüchen. Der Antoine de Saint-Exupéry hat doch mal so sinngemäß einen Spruch geprägt: **"Wenn du gute Seefahrer haben willst, dann musst du ihnen nicht den Schiffbau lehren, sondern die Sehnsucht nach dem Meer."** Und dann bauen die die Schiffe von ganz alleine richtig, weil sie nämlich wollen.

Und wie soll ich denn administrativen Mitarbeitenden in einer Krankenversicherung oder sonst wo kundenorientiertes Schreiben mit mitgeben, wenn die 0 Kontaktbeziehung Interesse an den Kunden haben, dann bringe ich denen irgendwelche Techniken und Werkzeuge bei, wie man es macht. Es interessiert die aber genau überhaupt nicht und darum werden sie sie auch überhaupt nicht einsetzen oder wenn dann irgendwie gewürfelt, aber ganz sicher nicht wirksam und zielgerichtet.

Und wenn wir zuerst an ihrer Kundenbeziehung gearbeitet haben. Wenn wir erst überhaupt mal über eine Dienstleistungsmentalität gesprochen haben und zu gucken, was ist denn überhaupt Kundenorientierung? Und wozu ist denn die gut? Und was habe denn ich davon? Also nicht nur der Betrieb, der dann irgendwie treuere Kunden hat oder weniger Reklamationen. Was ist denn mein eigener Nutzen? Davon lebe ich ja. Was es mir bringt, was ich in erster Linie mal und es davon hab und in zweiter Linie gerne auch der Betrieb, mein Arbeitgeber, der mir das Seminar finanziert, in das er mich obligatorisch reingedrückt hat.

Und in dem Moment, wo, wo das passiert ist, also wo sie gemerkt haben, was, wie, wie gut Ihnen das tut, wie Sie dauernd nonstop selber in einer Kundensituation sind, ihr ganzes Leben lang in Ihrem Privatleben, in allen möglichen Situationen, egal ob Sie einkaufen gehen oder bei einem Online-Dienstleister was kaufen oder irgendeine eine Dienstleistung einkaufen oder Produkte. In dem Moment, wo sie selber sich so reingeben konnten, selbst als Kunde und Kundin, was denn sie sich wünschen, wie behandelt zu werden, wie bedient zu werden, was ihnen wichtig ist und was ihnen eben überraschenderweise vielleicht gar nicht wichtig ist, zum Beispiel Recht haben.

Dann ist wirklich überraschenderweise, man denkt immer, wir wollen Recht, nee, **die wollen nicht Recht haben, die wollen gehört werden.** Wir wollen gehört werden. Wir haben ja da klaren Hirns, idealerweise zwischen den Ohren. **Wir wollen nicht in erster Linie recht haben, wir wollen gehört und verstanden werden und das empfinden können. Und dann sind wir sehr wohl in der Lage, Argumenten zu folgen, die sagen, ja, und das geht jetzt nicht, weil wegen.** Und dann können wir ja, OK, aber in dem Moment, wo wir uns verstanden und gehört fühlen, reagieren wir komplett anders. Und das, wenn, wenn das gelungen war, dann war nachher das rein Technische, also die, Methoden und wie formuliere ich das? Genau. Gar kein Thema mehr.

Da musste ich auch gar nicht mehr so, da reicht ein Beispielsatz und dann konnten Sie selber formulieren, weil Sie selber fühlen konnten, wie hört sich das denn an, wenn ich das lese? Wie würde ich denn das als Empfängerin, würde ich mich damit wohlfühlen? Wie würde ich darauf reagieren? Und wie müsste es denn sein, damit ich mich wohlfühlen würde? Und das war für mich auch damals so ein Erkenntnisgewinn.

Das ist genau das, was du sagst. Und dann habe ich zwar, ich habe das geliefert, was die Firma wollte, nämlich kundenorientierte Korrespondenz. Und obwohl das einfach so ein langweiliges

Thema ist und jetzt in der Ausschreibung wirklich nicht prickelnd war und die Leute erst mal im Seminarraum saßen, mit wirklich runtergezogenen Mundwinkeln, in abwartender Haltung, nach dem Motto: "Ich bin da, du kannst liefern, aber mach schnell, dass es vorbeigeht." Und dann hattest du engagierte Teilnehmende, die wirklich interessiert waren und Freude daran hatten.

Claudia Scheidemann

Ja. Ich bin ja auch so, Zitate finde ich ja auch großartig, wie sie diese Sache auf den Punkt bringen. Das war auch was, was ich in der Trainerausbildung ganz früh gelernt habe. Nicht gleich verstanden. Das kam erst mit vielen Jahren Erfahrung. Aber dieses: Haltung schlägt Tool. Ja, bedingt, sage ich Beziehung. Das ist genau das. Haltung, Beziehung, was will ich eigentlich, was hier passiert in Wirklichkeit? Und das ist ja.

Kerstin Heine

Das ist im Coaching genau das Gleiche. Im Coaching gibt es dafür auch genug Studien. Erfolgreiches Coaching, da ist nicht der Hauptfaktor irgendein tolles Tool, eine tolle Ausrichtung. Wir sind hier alle systemisch, lösungsorientiert unterwegs. Ja, ich, ich geh für das. Also das ist sicherlich mein meine Haltung, mein Ansatz. Aber die die Techniken und Tools sind Nebenwerk, Beziehungen, ist viel, viel wichtiger.

Übrigens auch in meiner Anfangszeit als Trainerin hatte ich das auch oft beobachtet, dass ich Trainerkollegen gesehen habe, die haben eigentlich nach Lehrbuch alles falsch gemacht, weil wir jetzt hier immer so gesprochen haben, Ausbildung und wie man es macht und so. Ja, ja, das kann man schon lernen. Das alleine nützt aber eben nichts, wenn das andere weg ist, weil es gab Trainerkollegen, die haben alles richtig gemacht, die haben wirklich nach Lehrbuch, super Methodik und Didaktik, alles tipptopp. Und die haben nicht gemerkt, dass nach fünf Minuten alle Teilnehmenden Beulen auf der Stirn hatten, weil die von übergekippt sind vor Langeweile.

Die haben einfach ihr Ding durchgezogen und die Teilnehmer sind einfach frei von irgendeinem Lerngewinnabend aus dem Kurs gelaufen. Und andere Trainer habe ich gesehen innen, die eigentlich nichts nach Lehrbuch gemacht haben, weil sie nämlich gar keine Ahnung davon hatten. Die hatten gar kein Lehrbuch. Also so lange gibt es ja auch die Ausbildung zur Erwachsenenbildung noch nicht. Das ist also schon über 30 Jahre her. Da waren viele noch einfach so Freestyle unterwegs mit irgendeinem Thema. Experten für ein Thema, aber nicht Experten für Ausbildung. Und denen haben die Leute fünf Stunden Vortragszeit, was ein absolutes No-Go ist nach Lehrbuch. Den haben die fünf Stunden an den Lippen gehangen. voll begeistert, voll im Feuer, voll dran.

Weil die das einfach geschafft haben, eine Beziehung herzustellen und die mitzureißen mit ihrem eigenen Feuer. Da war die Methodik völlig wurscht. Also so Extrembeispiele, idealerweise greift das natürlich optimal zusammen miteinander. Ja, aber ja, deswegen also ist es, finde ich, was ich sehr entlastend fand und auch anderen immer wieder gerne weitergebe, mach dich nicht abhängig von Methoden oder Tools und und hab nicht das Gefühl, du musst jetzt da perfekt irgendwas anwenden.

In erster Linie geht es darum, dass du einem Menschen oder Menschen im Plural gegenüberstest und mit ihnen Kontakt findest und und dich in sie einfühlen kannst und eine Beziehung herstellen kannst, dass sie sich von dir willkommen fühlen, gehört, wahrgenommen

fühlen und sich einlassen können auf Zusammenarbeit auf einem gemeinsamen Weg und nicht du, ich stehe über meinen Klienten. Überhaupt nicht. Ich stehe einfach meinen Klienten oder sitze meinen Klienten oder gegenüber oder laufe mit meinen Klienten in die gleiche Richtung. Ich lerne von Ihnen und Sie hoffentlich etwas von mir, was ich anbieten kann. Aber Sie sind frei in dem, ob Sie das nehmen, was ich anbieten möchte.

Claudia Scheidemann

Wo wir gerade dabei sind, bei Methoden. Das ist natürlich großartig, die Frage, was ist denn oder gibt es das überhaupt eine, nach dem Ganzen, was wir jetzt gesprochen haben, gibt es so 'ne Lieblingsselbstcoaching Schreibübung, wo du sagst, ja, greif ich doch auch immer wieder drauf zurück.

Kerstin Heine

Das ist also, ich variere sehr stark, weil {Das hab ich mir jetzt fast schon gedacht.] ... da hab ich wirklich so 'n bisschen überlegen müssen, jetzt was, was greif ich raus, gibt situativ auch immer wieder was anderes, was mich gerade, was mir gerade besonders hilfreich ist oder in der Situation gerade passt. Es ist aber in der Tat, würde ich gerne eine teilen, die ich erst total abgelehnt habe, weil da habe ich erst gar keinen Zugang gefunden, wo wir noch mal an den Widerstand anknüpfen vom Anfang.

Den Dialog. Der Dialog ist ja eine Methode aus dem Methodenkit von der Kathleen Adams, die Journaling-Leiter, die sie kreiert hat. Und die war mir am Anfang sehr suspekt. Also das Dialoge Schreiben wusste ich gar nicht so richtig, was mit anfangen. Und als ich das erste Mal, und zwar ist das noch interessanterweise gar nicht so lange her, das ist vielleicht zwei Jahre her oder so, habe ich das erste Mal wirklich mich auf einen Dialog eingelassen oder nicht mal. Und ich war völlig platt, was das für ein Ergebnis gebracht hat.

Also den soll ich kurz für die Hörerinnen erklären, also der Dialog wäre die Methode, bei der ich mir als Gesprächspartnerin, als Gesprächspartner irgendeinen Persönlichkeitsaspekt, ein Problem, ein Thema oder auch eine Person gegenübersetze und mit diesem Gegenüber abwechselnd schreibe. Also ich stelle diesem Gegenüber eine Frage und lasse dann die Antwort kommen und vertraue meinem Unterbewusstsein meinen Stift an, vertraue darauf, dass jetzt die Antwort kommt, die stimmig ist.

Und das rein methodisch unterstütze ich diesen Prozess, indem ich zum Beispiel meine Frage in einer anderen Farbe zum Beispiel schreibe oder mit einem anderen Stift oder das so ein bisschen versetzt auf dem Blatt mache. Immer auf jeden Fall mit einer neuen Zeile Frage und Antwort oder mit Initialen für mich und für das Gegenüber, die den Zeilenbeginn markiere. Und dann wirklich rein intuitiv schreibe, ich überlasse meiner Hand den Stift und lasse mich überraschen, was die da zu Papier bringt.

Und das habe ich das erste Mal gemacht, als ich massive Knieprobleme hatte, denen ich einfach nicht auf die Spur gekommen bin. Ich habe einfach nicht rausgefunden, was da los. Und dann habe ich mich mal mit meinem Knie unterhalten. Und das war für mich wirklich echt so ein Aha-Erlebnis. Ich habe also die ... Ich habe mein Knie dadurch nicht heilen können, weil dann eben noch andere Aspekte dahinter stehen, natürlich.

Worauf mich das Knie aber nachher gebracht hat, also auf eine ganz andere Schiene. Das war so, also für mich wahnsinnig wertvoll und völlig überraschend. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Es ging dann nachher um ein Thema, mit dem ich mich schon ganz viel und intensiv auseinandergesetzt hatte. Aber den Aspekt hatte ich noch überhaupt nicht auf dem Schirm gehabt. Und da hat mich das Knie hingeführt.

Und dann am Ende, irgendwann ist dann eben der Dialog zu Ende. Dann habe ich genug Fragen gestellt und dann schließt man das wertschätzend ab, um auch im Unterbewusstsein die Tür offen zu lassen, um das Gespräch gegebenenfalls bei Bedarf weiterführen oder wieder aufnehmen zu können. Also mit einem Dank an das Gegenüber und so mit einer formulierten offenen Tür auf ein andermal, auf Wiedersehen oder Hören oder Lesen.

Das ist wirklich eine tolle Methode, die braucht ein bisschen mehr Zeit. Also es ist jetzt nicht unbedingt so eine so für 5 Minuten. Die können durchaus 20 Minuten gehen, aber muss auch nicht. Geht auch schneller. Die dauert halt so lange, bis man das Gefühl hat, oh, jetzt habe ich meine Antwort.

Claudia Scheidemann

Dankeschön. Sehr gerne.

Kerstin Heine

Danke für die Frage.

Michaela Muschitz

Kerstin, ganz ein anderes Thema. Mir ist es aber wichtig, wir hatten ja in unserem Podcast schon zweimal Gäste, die selber von einem Schlaganfall betroffen waren, und wir haben im Vorfeld, wie wir darüber gesprochen haben, ob du bei uns Gast sein kannst, willst, haben wir dich darauf angesprochen, weil du kennst das Thema Schlaganfall jetzt nicht aus der Sicht der selbst Betroffenen, sondern der Angehörigen.

Und mir ist es echt ein Anliegen, weil das ist, glaube ich, etwas, was wir insgesamt immer so ein bisschen, ich will nicht sagen ausblenden, aber vielleicht viel zu wenig hinsehen. Wie geht es, also wir schauen hin, wie geht es dem Betroffenen einer Erkrankung, aber viel zu selten, wie geht es denn den Angehörigen, den Menschen, die sich, sei es professionell, sei es aber auch wirklich im Familienverbund, um erkrankte Menschen kümmern? Und du hast uns im Vorfeld gesagt, dass dir auch das Schreiben sehr geholfen hat. Wirst du uns darüber ein bisschen was erzählen?

Kerstin Heine

Gerne. Ja, mein Partner hatte vor 3 Jahren, gut 3 Jahren inzwischen, einen Schlaganfall. Wie heißt ja nicht umsonst Schlag, also aus heiter, hellem Himmel. Das hat uns wirklich der Schlag getroffen mit der Situation. Und ja, dann auf so eine Situation kann man sich ja nicht vorbereiten. Also weder die betroffene Person noch die begleitenden Personen. Und während ja häufig der akute Zustand, der ist zwar dann so im Vordergrund als besonders schlimm, aber in dem akuten Zustand. Ich glaube, die meisten funktionieren dann einfach erstmal. Also das war bei mir jedenfalls so. Dass man in so einem Schockzustand einfach mal funktioniert. Man macht

mal erst mal so, so, so gut man kann. Und das habe ich auch getan und das habe ich gut gemacht.

Und ich habe schnell reagiert. Und durch meinen medizinischen Hintergrund und so habe ich wirklich das sehr sofort erkannt und sehr schnell reagieren können. Und das hat ihm wahrscheinlich das Leben gerettet, weil wir nicht gerade downtown Manhattan leben und dass der ganze Transfer trotzdem relativ lange gedauert hat, bis wir im Spital waren.

Aber der eigentliche Weg fängt eigentlich erst nachher an. Also nach der akuten Phase, die ganze Reha erstens und nachher der anschließende Prozess des neuen Alltags ist die Herausforderung. Also in dem akuten, in der akuten Situation habe ich überhaupt nicht geschrieben. Also interessanterweise, ich habe schon geschrieben, aber nicht Journal so für mich.

Was mir da geholfen hat? Ich habe dann damals so eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, weil ich natürlich ganz viele Anfragen bekommen habe von Leuten, was ist denn los, was ist passiert? Und ich einfach weder die Energie noch die Zeit hatte, jeden Einzelnen dauernd auf den Stand zu bringen. Und dann habe ich mir das einfach erlaubt, war eigentlich übergriffig. Aber ich hab einfach all die Menschen aus dem Umfeld, wo ich von ausgegangen bin, dass die interessiert sind oder die es schon geäußert hatten, in eine WhatsApp Gruppe genommen und hab regelmäßig Updates dort veröffentlicht.

Und das ist jetzt eigentlich kein Journal schreiben, aber das hat mir damals sehr geholfen. Das also rein pragmatisch natürlich, weil es mich entlastet hat von zig einzelnen Nachrichten, aber auch ich hatte irgendwie wie Mitstreiterinnen. Ich hatte Leute um mich. Ich war zwar alleine in der Situation hier vor Ort zu Hause, aber ich hatte das Gefühl, ich bin getragen. Ich habe ein Umfeld, was dabei ist, was weiß, was Sache ist und mich trägt und Angebote machen kann, in dem sie wissen, worum es geht. das fand ich enorm entlastend.

Also diese Art des Schreibens und das hat natürlich auch, ich musste natürlich sehr sorgfältig gucken, was schreibe ich und was schreibe ich nicht. Wie schreibe ich es einerseits zum Schutz meines Partners und andererseits auch zum Schutz oder im Sinne von Diskretion den den den Lesenden gegenüber? Das hat mir dann sehr geholfen, aber für mich selber habe ich zu der Zeit gar nicht geschrieben, weder Zeit noch Energie gehabt. Das ist ... Auch während der Reha habe ich eigentlich nicht geschrieben. Das war die ganze Zeit eigentlich immer nur dieses mit dem Du korrespondieren oder mit dem Massen-Du korrespondieren.

Später nachher, als der Alltag angefangen hat, der eigentlich das Herausfordernde ist, dann wurde das Schreiben wieder richtig wichtig. Interessanterweise, da hast du schon richtig angesprochen, Michaela, das kann man von außen gar nicht so richtig einschätzen. Die meisten Leute haben damals gesagt, als mein Partner nach drei Monaten aus der Reha gekommen ist: So, und jetzt habt ihr es geschafft. Jetzt kann er endlich wieder nach Hause. Das könnt ihr wirklich euch auch. Weil die Reha war für ihn wirklich Horror, weil die Situation dort in diesem Reha-Zentrum einfach unsäglich war. Das war für ihn wirklich halb Folter dort. Den Aspekt hatten sie im Fokus und hatten dann so das Gefühl, jetzt ... Da musst du nicht mehr immer hin und her fahren jeden Tag, der stundenlange Zeitaufwand. Und jetzt kommt er nach Hause und dann kommt jemand zur Ruhe. Und dann so, soweit der Plan.

Ich wusste aber dann schon, das ist eben überhaupt nicht so, weil in der Zeit, wo er noch in der Reha war, hatte ich hier zu Hause meine Ruhe. Da hat er nämlich, da wusste ich ihn versorgt. Er hat zu essen gekriegt. Er hatte im Bett, er wurde gebettet, er wurde gewaschen, er wurde gepflegt, er wurde angezogen, er hatte Essen. Ich ... Er hat seine Therapie gehabt. Ich musste nichts anderes tun, als Qualitätszeit mit ihm verbringen. Also ich habe ihm irgendwie was Feines noch zu essen irgendwie gemacht und mitgebracht und habe dann Stunden mit ihm einfach Zeit verbracht. Und dann bin ich wieder nach Hause und da hatte ich meine Ruhe.

Klar, ich war hier alleine und musste das ganze Haus stemmen. Wir haben ein großes altes Bauernhaus mit Gästehaus und so ruhig im Garten. Aber ich hatte meinen Rhythmus und musste nur für mich sorgen. Was ich esse, wann ich esse, wie ich einkaufe, wie ich putze, war alles ich hab mich nur um mich kümmern müssen.

Als dann er hier war, hat sich das natürlich massiv geändert, weil dann war er im Fokus, seine Rhythmen, seine Bedürfnisse, sein Tempo, sein Können oder nicht Können. Und ich musste mich die ganze Zeit um ihn rum natürlich arrangieren, logischerweise, ist ja klar. Und das war einfach 24/7. Dann ... und wir haben hier ziemlich schwierige Wohnsituation mit viel Treppen und Unebenheiten und so und er konnte noch gar nicht gut laufen. Er hat die erste Zeit ja im Rollstuhl gesessen und jedes, jeder WC-gang, Toilette ist oben, also jeden WC-gang, ich hinter ihm her und vor ihm wieder runter, um ihn, um es abzusichern.

Alles kochen, alles putzen, jeder Haushalt, jeder, jede Fahrt zum Arzt, zur Therapie, alles, alles, alles, immer, immer ich. Sämtliche Korrespondenz, ein Austausch mit mit mit dem gesamten sozialen Umfeld, alle Organisationen, alle Koordination, Assistenzarbeiten in seinem Geschäft natürlich, was er noch nicht selber wieder konnte. Und dann war ich nirgends mehr. Also dann, ich hatte gar so logisch und Gott sei Dank, es hat sich das ja jetzt massiv gebessert, also hat sich ja massiv entwickelt.

Aber das war mal so das Erste, ich hatte im Gegenteil gar keine Ruhe mehr in dem Moment, ich war dann nur noch in Charge. Das war eine sehr starke Belastung. Da hat mir das Schreiben, da fing ich wieder an zu schreiben, hab es auch noch nicht so intensiv wieder gemacht, weil mir einfach schlicht die Energie und die Zeit gefehlt hat. Punktuell hat es mich aber sehr entlastet, mal rauslassen zu können. Und mit zunehmender Zeit habe ich mich dann tatsächlich auch über mich erschreckt, war erschrocken. Ihr wisst schon, was ich meine. Kauf dich mal eine Tüte Deutsch, hat mir auch geholfen. Was ich da schreibe, also wie viel Frust und Aggression da hochkommt.

Claudia Scheidemann

Ja, was aber eigentlich auch völlig verständlich ist, weil es ist eine absolut ungerechte Situation.

Kerstin Heine

Ja, mein Kopf hat das zwar gewusst, aber du schämst dir dein geliebter Mensch ist in so einem elendigen Zustand und du wünschst dir so, dass es anders wäre, aber ist nicht mit ankreuzen. War jetzt halt so, kein Wunschkonzert und jetzt müssen wir da durch. Und wir müssen jetzt da zusammen durch. Fertig. Also es gibt ja gar keine Option raus. Du bist wie gefangen.

Und das, was du kannst, ist die Situation gestalten. Zu dem Zeitpunkt hat mir übrigens ein Buch sehr, sehr geholfen von der Gabriele von Arnim. Die ist recht bekannte Schriftstellerin. Die hat "Das Leben ist ein vorübergehender Zustand" geschrieben. Auch aus eigener Betroffenheit heraus hat sie, sie hat zehn Jahre ihren Partner gepflegt und zwar unter noch, also viel, viel, also unvergleichlich schwierigeren Bedingungen, weil die hatte sich eigentlich an dem Tag als trennen wollen von ihm, als er den Schlaganfall hatte.

Claudia Scheidemann

Hab man Interview mit ihr gelesen, das gruselig

Kerstin Heine

Also ganz schlimme Situation. Und die als natürlich als begnadete Schriftstellerin hat die das unglaublich gut zu Papier gebracht, ihre Reflexion, die sie natürlich erst hinterher dann veröffentlicht hat, hinterher geschrieben, er ist in glaub nach 10 Jahren ist dann er gestorben und er war viel, viel stärker betroffen als jetzt mein Partner.

Also diese Situation hat mir sehr geholfen, auch ihre, weil sie sehr so eine Art Memoir, weil sie sehr stark über ihre eigenen Gefühle reflektiert und eben auch über die Sicht von außen, wie sie konfrontiert wird von den Ansprüchen, Erwartungen oder auch wohlgemeinten Ratschlägen und Unterstützungsmaßnahmen von außen. Die ja lieb gemeint waren und immer natürlich wohlgemeint, aber eben längst nicht immer wirklich hilfreich. Und wie sie sich da eingerichtet hat in diesem Zustand und für sich versucht hat, die bestmögliche Situation zu gestalten, die sie halt gestalten kann. Raus war auch für sie kein Thema, obwohl sie, ich meine, ich bin mit meinem Partner glücklich zusammen, da ist es sowieso keine Frage. Sie war eigentlich auf dem Absprung.

Michaela Muschitz

Wahnsinn.

Kerstin Heine

Also es ist krass. Also das ist wirklich lesenswert. Und ich finde, es gibt sehr, sehr gut wieder die ganzen Ambivalenzen, in die man da geworfen ist. Und jetzt, je länger die Situation geht, ist es einfach klar, bestimmte Dinge sind einfach, wir werden nicht zurückkehren zu einem Leben wie früher. Es ist ein neues Leben. Und es ist jetzt unsere Aufgabe, dieses neue Leben zu gestalten. das andere Leben zu gestalten und mit den Möglichkeiten, die wir jetzt haben, zu leben und mit den Grenzen zu leben und nicht zu früh schon aufzugeben.

Einerseits sagen ja, es ist jetzt halt so, andererseits aber. Auch Grenzen zu akzeptieren, sagen okay, also wenn das jetzt so ist, was können wir denn immerhin? Oder was können wir jetzt vielleicht genau dadurch ganz neu? Und ich Ich darf jetzt wirklich sagen, ich glaube, mich hat auch das jetzt noch mal auf ein neues Level im Schreiben gehoben, weil ich noch viel mehr facettenreicher schreibe, also methodisch, weil es mir enorm viel bringt.

Also ich traue mich wirklich, es liest ja niemand, das liest nur, lese nur ich. Und auch wenn ich mit meinem Partner sehr offen darüber auch rede, wir kommunizieren über alles, der weiß das auch und der kann es bestens verstehen. Meine Frust, meine Trauer, meine Wut, die Aggression, diese

ganzen Gefühle, die finden dort schriftlich Platz. Also auch im Dialog mit ihm, aber auch im Journal. Ich bin kreativer geworden in der Gestaltung des Journals. Ich setze viel mehr auch kreative Methoden ein: Schnipseln, Kritzeln, Malen, alles Mögliche. Collagen, und hänge jetzt noch viel mehr am Schreiben dran.

Claudia Scheidemann

Was ich so finde, ist, wenn man in so 'ne Situation geworfen wird, wo man vor wirklich harte Grenzen gesetzt wird. Also kenne ich durch meine chronische Erkrankung ja auch und wir sind es einfach gewöhnt, Grenzen sind dazu da, dass wir sie überwinden. Und zu merken, nee, es funktioniert nicht. Die Wand steht. Und irgendwann tatsächlich aufzuhören, mit dem Kopf gegen die Wand zu rennen und sich umzudrehen und zu sagen: Was ist eigentlich bei mir im Rücken?

Das ist eigentlich innerhalb der Grenze und das ist halt schön. Das ist nicht besonders populär sozusagen, zu sagen, nee, ich erkunde das Land, was innerhalb dieser Grenzen liegt. Und das war was für mich, wo ich gedacht hab, ja, ja, Wut, Aggression, Frust über, ich kann es nicht ändern, es ist nicht mehr Energie da, es ist so. Und dann aber zu sagen, so und jetzt dreh ich mich um 180 Grad rum und guck, was hab ich denn bisher im Rücken gehabt.

Und das war so was, das aber auch, wie du sagst, das war 'ne andere Art des Schreibens und auch andere Methoden, weil sehr häufig geht's ja drum, ne, gerade mal so im Bereich Selbstcoaching, geh aus deiner Komfortzone raus und überwinde die Grenze und da war das eher das Gegenteil. So, wo ist denn hier eigentlich die Komfortzone, wo ist es denn gut? Und das fand ich, das war so 'ne, wie du sagst, du erforderst eine andere Art des Schreibens.

Kerstin Heine

Da hast du dir gerade, glaube ich, selber die Antwort gegeben. Du wolltest doch nachfragen, was ich mit dem End minus Wickeln meinte. Genau. Und das ist jetzt, finde ich, genauso ein toller Aspekt, den du gerade beschrieben hast. Superschön, dieses Bild mit der Wand und dem Umdrehen. Und dann gucken wir, was ist eigentlich hinter mir? Danke für das Bild. Was, wenn ja unsere Aufgabe nicht also wenn unter Immer höher, schneller, weiter. Am liebsten linear, am liebsten exponentiell. Ja, natürlich immer weiter, weiter. Das ist hier unsere westliche Kultur, die das so sagt.

Was, wenn es darum geht, eigentlich viel mehr mein Potenzial zu entfalten? Um jetzt mal mit dem Professor Hüther zu sprechen, den ich sehr verehere. Und das, was schon da ist, zur Blüte zu bringen, und das wäre das Ent-wickeln. Also wenn wir, ich hab als Bild immer so gern diesen Farn, ich weiß nicht, ob er das kennt, der Farn, wie Farn kommt, der ist ja erst so wie so 'ne kleine Spirale und dann entwickelt er sich und streckt sich zum Blatt. Und das find ich so 'n wunderschönes Bild, ich bin Biologin ursprünglich.

Und das auch so das Bild, wir sind erst eingewickelt, auch das andere Bild, also wie 'n Geschenk eingefangen, gewickelt, eingepackt. Und wir dürfen doch erst mal uns auspacken. Wir müssen doch nicht schon immer draußen überall gucken, also hinter der Wand, die für uns gar nicht relevant ist, sondern mal gucken, was denn da drin ist.

Was ist denn hinter mir oder was ist denn in mir? Was gibt es denn noch, was ich noch gar nicht erforscht habe? Was liegt denn noch als Samen in mir? Und ich habe das noch gar nicht so

richtig wahrgenommen. Der ist noch gar nicht zum Keimen gekommen, weil ich ja immer irgendwo außen rumgehüschet bin und dem gar nicht Aufmerksamkeit geben konnte oder es nicht getan habe.

Und dann wäre dieses Ent-wickeln auch ein mich selbst Auspacken in dem Rahmen, in den ich jetzt halt gesetzt bin. Und das ist die Chance. Das ist die Aufgabe und das Geschenk, was ich dadurch auch erhalte, zu erkennen. Ich brauche gar nicht so viel im Außen und immer weiter, weiter, weiter. Ich bin schon da, wo alles ist. Ich kann nach innen gucken und da ist eigentlich alles. Ist jetzt so ein bisschen eine Plattitüde vielleicht, weil es jetzt viel kolportiert wird, aber ich muss gar nicht immer woanders hin. Ich bin schon da. Und da genau das kann ich mit dem Schreiben zum Vorschein bringen.

Michaela Muschitz

Ich war gestern wandern und wir mussten ein Stück des Weges, weil wir sind zu einer Mariengrotte gegangen und da gab es nur diesen einen Weg hin und den anderen Weg zurück. Und das, was ihr jetzt gerade sagt, wir sind dann zurückgegangen und ich bin dann ein Stück deswegen. Sind wir hier richtig? Das sieht hier alles ganz anders aus. Ja, klar. Ich bin vorher in die eine Richtung gegangen und habe diese Perspektive gehabt. Wenn ich mich umdrehe und zurückgehe, schaut es phasenweise einfach komplett anders aus.

Kerstin Heine

Perspektivenwechsel. Genau.

Michaela Muschitz

Perspektivenwechsel. Und das war gestern so ein, wo mein Mann sagte, ja, passt schon, wir sind hier schon richtig. Schau, da ist dieser, da ist dieser eine Holzhahn. Ja, richtig, der sieht aber von der anderen Seite ganz anders aus, ne?

Kerstin Heine

Ey, du spielst mir gerade Stichwort in in den Schoß, das Wandern ist mir auch so und so am Herzen. Also neben dem Schreiben finde ich auch wandern und spazieren und bewegen, einfach ganz großartig, weil ich glaube, dass da ganz viel mehr in uns auch in Bewegung gerät, wenn wir selber in Bewegung sind. Ihr hattet ja auch schon mehrere Gesprächspartnerinnen, die das auch anbieten, verbunden schreiben und spazieren, das mach ich auch allerdings nicht im, in dem Fall mach ich es nicht auf dem Land, sondern im in Städten, also im Städtchen.

Aber ich hab mein Buch genau an der Metapher orientiert, weil mir die so wahnsinnig gefällt und du hast jetzt gerade genau so ein Beispiel beschrieben. Der Perspektivenwechsel einerseits, wenn ich wie gucke, sieht etwas ganz anders aus, da zeigt sich mir ganz andere, zeigen sich mir ganz andere Möglichkeiten, ein Übergang über den Bach vielleicht, den ich aus der Perspektive gar nicht gesehen hab. Und die Wegmarken, die dein Mann dir aufgezeigt hat.

Die Wegmarken, die ich dann aber auch sehen muss oder wahrnehmen muss. Richtig. Und in "Dein Kompass bist du" habe ich immer wieder diese Metapher drin, weil ich die so unglaublich hilfreich finde. Anhand dessen und ich selber wahnsinnig viel gelernt habe am Wandern. An den

Metaphern, die das Wandern einem immer wieder schenkt, um sich weiterentwickeln und sich eben damit auch selber coachen zu können, eine eigene Lösung zu finden.

Michaela Muschitz

Und du hast jetzt ein Wort verwendet und jetzt musste ich schmunzeln, diesen Übergang. Du hast ja gemeinsam mit deinem Partner die Impulskarte. Ich habe dieses, dieses Kartenset, das ist wunderschön, also die Bilder sind ja von deinem Partner gestaltet und die Texte sind von dir und ich habe dieses Kartenset, bevor wir mit dieser Aufnahme begonnen haben, der Claudia gezeigt und sie gesagt: 'Oh ja, ich zieh jetzt eine Karte für dich.' Und die Karte, die sie für mich gezogen hat, ist guter Übergang.

Kerstin Heine

Zufälle über Zufälle, Zufälle über Zufälle.

Michaela Muschitz

Und wir haben das Ganze dann auch noch umgedreht und die zweite Karte, die wir gezogen haben, also die ich dann für Claudia gezogen hab, war Klare Sicht. Und Wir werden vielleicht Claudia ein Bild von diesen Karten auch in unserem Blogbeitrag hinein tun, weil die einfach so wunderschön gestaltet sind. Und ich darf vielleicht diese eine Karte vom guten Übergang auch kurz vorlesen, dass unsere Hörerinnen einen Eindruck bekommen von den Texten, die du da auch anbietest.

Und das Ganze ist ja auch als Inspiration Unterstützung und Begleitung bei Auseinandersetzung mit wichtigen Lebensthemen, so steht es auf der Verpackung dieses Kartensets bei guter Übergang und ich musste wirklich sehr schmunzeln, wie wie wie die Claudia diese Karte heute für mich gezogen hat, also virtuell. Ja, sie sitzt hier in Hamm, Marburg und ich sitz hier in der Nähe von Sankt Pölten in Niederösterreich.

Guter Übergang

Abschiede fallen mir oft nicht leicht. Sie sind der Beginn von Neuem, das ich noch nicht kenne. Manchmal machen sie mir Angst. Der Übergang verbindet das Alte und das Neue, wie eine Fähre, ein Ufer mit dem anderen. Wenn ich mich vertrauensvoll hinbegebe in dieses manchmal, in diesen manchmal sanften, manchmal stürmischen Übergang, wenn ich auf der Welle reite, statt in sie zu tauchen, trägt mich die Fähre sicher an neue Ufer.

Ich... wo auch immer das jetzt gerade ein Übergang ist, also ja, es gibt einen Übergang. Meine Tante ist sehr plötzlich vor anderthalb Wochen verstorben, die mir sehr in der Betreuung meines Vaters geholfen hat. Und ja, es ist ein Übergang, weil jetzt ist dieses Betreuung meines Vaters bin ich sozusagen auch alleine für ihn verantwortlich. Also ich konnte vorher sehr stark nachfühlen, dieses ja, jetzt bin ich in in in Charge, ja, jetzt bin ich wirklich in Charge alleine. Also ja, natürlich ist das ein Übergang und ich denke aber auch, solange es meinem Vater so gut geht, wie es ihm nun mal geht, Gott sei Dank. Es ist trotzdem ein Übergang, weil es einfach ein Übergang ist, es wird unsere Beziehung sich neu gestalten.

Kerstin Heine

Mit Sicherheit.

Michaela Muschitz

Und ja, also danke für diese Impulskarten.

Kerstin Heine

Sehr, sehr gerne. Das macht mich ganz glücklich, wenn ich, wenn ich, wir bekommen tatsächlich viel solche Feedbacks, weil, weil ich und es macht mich einfach glücklich, so eine, wenn es sowas auslösen kann. Also man kann ja immer sagen, je nachdem, was man für eine Lebenshaltung hat, Zufall ist eben Zufall. Ja, oder man kann eben daran glauben, dass mich das, das ist nicht eben zufällig, sondern es fällt mir zu aus einem bestimmten Grund.

Und manchmal, wenn ich jetzt so, wie ihr es jetzt gemacht habt, die Karte nach dem Zufallsprinzip ziehe, dann kann sie entweder sofort ganz offensichtlich passen und sagen, ja genau, das ist genau die Situation, in der ich jetzt bin. Sie kann aber auch durchaus nicht sofort offensichtlich passen, indem sie mich dann einlädt zu gucken, wo habe ich denn diese Situation eigentlich und es wird mir erst jetzt klar durch diesen Impuls. Ich merke erst ja tatsächlich und es ermöglicht mir dann auch entsprechend zu reagieren oder damit umzugehen oder die Situation zu gestalten, weil ich sie erst jetzt so richtig wahrnehme und würdige.

Und das finde ich ganz großartig. Ich kann natürlich auch umgekehrt gezielt eine Karte mir vornehmen zur Unterstützung, und ich weiß, ich hab jetzt gerade 'n aktuelles Thema, weiß nicht, Geduld oder so, gar nicht mein Thema. Also die, die Karten hab ich ja nur für die anderen geschrieben, das wären nicht meine Themen.

Claudia Scheidemann

Ja, ist klar, du bist mit den Sachen alle durch, jetzt ne.

Kerstin Heine

Sicher, wir beide, also dann, gell, na ja, natürlich haben wir die für uns geschrieben, man kann ja nie irgendwas schreiben, was nicht, was nicht aus einem selbst kommt. Also das ist natürlich genau bekannte Lebensthemen. Ja, denen wir gut, also viel Erfahrung haben.

Und darum kann ich mir auch und das hat mir übrigens jetzt auch selber im Prozess, ich nehme die natürlich für mich selber auch immer wieder vor und erinnere mich daran, was ich selber mal geschrieben habe oder was es mir geschrieben hat und gehe dann mit einem Thema durch den Tag, was mich wieder so inspiriert oder mit einem Bild.

Also es sind, je nachdem, mal sind es mehr die Bilder, mal sind es mehr die Texte, die inspirieren, mal das Zusammenspiel von beidem, die werden auch viel in in Seminaren eingesetzt, also so von Yogalehrerinnen, Coaches bei der Arbeit oder so in in Gruppen, so zum Einstieg, so als Stimmungsbild.

Und also ich find es einfach wunderbar, wenn wenn so ein Werkzeug nützt. Schön, da wenn es schön ist, ist schon mal schön, aber vor allem wenn es, wenn es Wirkung hat, dann ist es noch viel schöner.

Dankeschön.

Michaela Muschitz

Du hast jetzt schon so ganz nebenbei Bücher erwähnt, die dich inspiriert haben, die dich weitergebracht haben. Gibt es noch ein Lieblingsbuch, dass du unseren Hörer:innen empfehlen möchtest?

Kerstin Heine

Also ich beschränke mich jetzt mal auf, also es gibt natürlich zum Schreiben selber ein ganzen Haufen Bücher, die die aber glaub ich auch schon erwähnt worden sind. Also wie die Natalie Goldberg mit dem *Schreiben in Cafés*, was mich sehr inspiriert hat. Oder ganz am Anfang meines Schreibens in dieser Art, die Julia Cameron mit *der Weg des Künstlers* oder Doris Dörrie, *Leben, Schreiben, Atmen* sind so Bücher, die mich zum Schreiben sehr inspiriert haben und natürlich auch von der Birgit Schreiber, das

Michaela Muschitz

Schreiben zur Selbsthilfe.

Kerstin Heine

Schreiben zur Selbsthilfe. Genau, danke. Oder die Silke Heimes. Die hat ja eine ganze Reihe rausgebracht mit verschiedenen Aspekten des Schreibens zum Selbstcoaching oder zur Selbstheilung.

Was mich aber jetzt so in den letzten zwei Jahren sehr intensiv begleitet hat, ist, dass die Brené Brown die Gaben der Unvollkommenheit. Also das finde ich. Lass los, was du glaubst, sein zu müssen und umarme, was du bist. Leben aus vollem Herzen. Das finde ich ein ganz großartiges Buch, was mich sehr unterstützt und inspiriert. Da wirklich ganz sichere Leseempfehlung.

Claudia Scheidemann

Ja, ich finde ja eigentlich alles von Brené Brown. Ich finde, die ist mir zu unbekannt noch in Deutschland.

Kerstin Heine

Die ist so in einschlägigen Kuchen. hat sie schon so einen Namen und in Amerika ist sie, glaube ich, so schon recht sehr Instanz, aber hier wahrscheinlich, weil sie zu wenig im deutschsprachigen Raum auch deutschsprachig verbreitet ist.

Claudia Scheidemann

So, weil ich glaube, ich glaube, ihre Bücher sind alle übersetzt, tatsächlich, soweit ich weiß.

Kerstin Heine

Ja, aber sie ist trotzdem als Amerikanerin nicht so präsent. Also sie hat die Ted Talk, den einen Ted Talk auf jeden Fall, der so ganz prominent ist, aber der ist eben auf Englisch und wer jetzt nicht so, ihr seid beide jetzt im Englischen stark, dann ist es leichter den Zugang zu finden.

Claudia Scheidemann

Wobei die Ted Talks immer mit Untertiteln sind und sie sind jetzt am experimentieren sogar, dass und dass sie, was ich gruselig finde, aber dass du die Sprache auswählen kannst und per K. I. wird das dann alles angepasst. Aber man kann es gucken, immerhin.

Michaela Muschitz

Ich, ich hab mit, mir ist das letztens passiert, dass ich mir von jemanden was angehört hab und gedacht, was ist das und dann bin ich drauf gekommen, der hat mir einfach, weil ich ich wähle mich aus aus einem deutschsprachigen Land ein, also wird mir das sofort die die K.I. generierte Deutsche... das war so gruselig.

Claudia Scheidemann

Fürchterlich, fast nicht richtig, aber Untertitel gibt es ja auch. Ja, aber trotzdem, ich bin da voll bei dir.

Michaela Muschitz

Ich find, mir ist jetzt gerade noch etwas aufgefallen, weil du sagst, das ist dein Lieblingsbuch, diese die Gabe des Unvollkommenen und ich mich gerade gefragt hab, ob das nicht auch ein Stück weit deine Haltung ist als Trainerin, Coach, dir das zu erlauben und eben dieses, ich bin Mensch, ja, ich bin Trainerin, ja, ich bin Coach, aber weil du dir dieses, dieses erlaubst, diese Unvollkommenheit, das einfach so stark zu deiner Haltung geworden ist.

Kerstin Heine

Hey, ey, das berührt mich jetzt grad total. Wow, danke Michaela, Ja, es ist tatsächlich so. Ich hätte es jetzt gar nicht, wäre mir jetzt gar nicht in den Sinn gekommen. Ich hätte es jetzt so nicht formuliert, aber es ist wirklich mir so ein Anliegen, authentisch zu sein. Und es ist etwas, was mir im Alltag manchmal als Krux und manchmal als Gnade begegnet, dass ich gar nicht anders sein kann.

Ich zeige mich ganz viel mit meinem Knorz, mit meinen Fehlern, mit meiner Unvollkommenheit und habe glücklicherweise inzwischen so 'nen Selbstvertrauen aufgebaut, das sagt das, das bin halt ich und da ist ja, ich bin so. Und das heißt nicht, dass ich, dass es in Stein gemeißelt ist. Ich natürlich Ent-wicklung, Entfaltung ist mein Weg, aber **jetzt gerade bin ich eben die beste Version meines Selbst, die ich jetzt gerade sein kann.** Morgen kann ich dann vielleicht schon anders sein.

Und das denke ich von allen Menschen. Und sicher gelingt mir das auch nicht immer, dass damit optimal umzugehen. Aber da hat mich mal vor Jahrzehnten eine Therapeutin hat mir mal einen Spruch mit auf den Weg gegeben, der mich heute noch begleitet. **Jeder Mensch tut in jedem Moment das Beste, was er in dem Moment grad tun kann.** Und wenn ich daran glaube, dann weiß ich immer, der Mensch ist nicht per se böse oder blöd oder irgendwie tumb, weiß ich nicht was. Er tut das, was er jetzt gerade kann. Wenn er es besser machen könnte, dann würde er es tun.

Und was ich dann, wenn ich in dieser Aufgabe bin, der Trainerin, des Coaches, dann kann ich versuchen, Brücken zu bauen, Übergänge zu schaffen, Einladungen auszusprechen, zu inspirieren und zu ermutigen, einen anderen Weg einzuschlagen.

Ich muss nicht wissen, welches dieser Weg ist, aber ich kann ja mal voranleuchten. Guck mal, da gibt es noch andere Möglichkeiten, da gibt es noch viel mehr als das, wie du jetzt unterwegs bist. Und für mich selber ist es tatsächlich, was du vorhin angesprochen hast, dass dieser Stress als Trainerin alles wissen zu müssen.

Jesses Gott, hatte ich das früher auch. Oh Gott, oh Gott, oh Gott, hat mir gerade den Boden unter den Füßen weggezogen, wenn ich auf irgendeine Frage von Teilnehmern keine Antwort hatte. Heute finde ich es cool, heute finde ich es super, wenn eine Frage kommt, die ich nicht beantworten kann, da gebe ich es in die Gruppe, weil das ist so ein Potenzial, da ist garantiert irgendjemand dabei, der der da eine Idee für hat.

Und wenn gar nichts kommt, dann kann ich immer noch sagen, du, ich guck mal nach. Ich guck mal nach. Ich liefere dir gerne, nächstes Mal biete ich dir eine Antwort an. Ob sie ist, die du brauchst, weiß ich nicht, aber ich mache den Angebot, ich forsche nach. Oder wenn ich, wenn ich, wie oft verlieren wir irgendwie, wir reden irgendwie, dann verlieren wir den roten Faden, dann plötzlich, was wollte ich sagen, Horror für, wenn man gerade einen Vortrag hält oder Training oder so, stotter, stotter, hat mich früher völlig panisch gemacht. Heute fange ich an zu lachen und sage: Jungs und Mädels, hat irgendeiner einen roten Faden gesehen? Würde mich jetzt mal einer reichen. Alle lachen, ich komme in die Entspannung und siehe da, der Punkt kommt wieder.

Michaela Muschitz

Ja.

Kerstin Heine

Also von daher, mit Humor, mit den eigenen Schwächen umzugehen, ist, wenn einem das liegt, ein super Weg. Und auch deshalb habe ich übrigens dieses Kintsugi-Angebot jetzt gemacht, weil ich eigentlich das mit diesem Buch, also mit diesen Themen der Unvollkommenheit, so super verbunden fühle. Also das Kintsugi ist ja diese japanische Kunst, zerbrochenes Porzellan nicht wegzuschmeißen, sondern ist sorgfältig und achtsam zu flicken und die Bruch Bruchkanten nicht zu kaschieren, sondern sogar noch mit Gold zu betonen. Da geht es genau drum, dieses dieses Unvollkommene zu würdigen, zu wertschätzen, da genau den besonderen Charakter zu erkennen, und es nicht wegzumachen und die absolute harmonische Perfektion anzustreben. Danke für dieses Stichwort.

Michaela Muschitz

Sehr, sehr gerne. Und jetzt beim Zuhören hab ich mir jetzt gerade gedacht, wir, die wir hier sitzen, die also diese Haltung, dieses authentisch sein uns so wahnsinnig wichtig ist und auch gleichzeitig zu akzeptieren, dass uns Fehler passieren, dass wir halt manchmal einfach Dinge einfach auch nicht nicht wissen. Und ich mich gerade frage, lehnen wir deshalb K.I. ab.

Weil das K.I. ja immer versucht, das Perfekte zu wiederzugeben, auch uns K.I. ja nicht zugeben kann, wenn es was nicht kann, weil dann fangt ihr an zu halluzinieren, irgendwas vorzutäuschen,

was nicht da ist Und das ist vielleicht auch da, also ich frage mich jetzt gerade für mich selber, ob es das ist, was für mich, warum ich so, ich will gar nicht sagen in Widerstand, sondern weil mich K.I. zum Teil einfach auch so ein Stück weit nervt, weil ich sag, tu doch nicht so, als würdest du alles können, weil du tust es nicht. Ja, ob es da einen Zusammenhang gibt, das ist jetzt einfach eine Frage, die ich mir gerade selber stelle. Ich glaube, ich möchte darüber nachdenken.

Claudia Scheidemann

Ich glaube, was mich nervt, ist, dass KI oft so dargestellt wird, als sei sie perfekt und in Wirklichkeit liefert sie ja nur Mittelmaß. Und dann noch mal, ich glaube, es geht uns ja vor allem Dingen um diese generative KI. Also wirklich die, die so tut, als könnte sie super, super tolle Texte entwerfen oder Bilder machen oder irgendwas, die ja auch im wahren Leben gar nicht greifbar sind, ist ja alles nur digital. Also es entsteht ja in dem Sinne nichts Angreifbares.

Und ich glaube, es ist diese **Anmutung von Perfektion**. Oder dass uns das vorgestellt wird als: Das ist gut, was es macht. Ich gehe jeden Tag an einem Laden vorbei, da haben Sie außen einen Aufkleber dran, wo ein Mann mit einer ausgestreckten Hand ist und über die Hand hält und dann so einladend: Der Typ hat sechs Finger. Es macht mich wahnsinnig. Das hat garantiert kein Grafiker gemacht. Der hätte nachgezählt.

Kerstin Heine

Ja, also ich, also ich denke, über die das Thema könnte man jetzt noch 'ne ganze Sendung machen, deswegen würd ich mich jetzt da nicht so weit auslassen. Also für mich ist einfach ganz klar, K.I. ist in mancher Hinsicht wie so vieles 'n Geschenk. Wir nutzen sie eh schon seit Jahrzehnten in in reduziertem Maß und jetzt einfach einfach absolut exzessiv.

Es ist auch das wieder für mich 'ne Frage, wie weit, wo, wann in welcher Form setze ich sie ein? Was traue ich ihr zu? Was vertraue ich ihr an und was nicht? Und was ist ganz, ganz klar mein Job, den ich mache und bei mir behalte? Und wo setze ich sie als Mitarbeiterin ein, die mir effizienteres Arbeiten erlaubt?

Claudia Scheidemann

Ja.

Kerstin Heine

Und wo eben sicher nicht. Zum Beispiel beim ganze Texte generieren, wohl aber beim Ideen generieren zum Beispiel oder bei Recherchearbeiten, aber auch immer. Es ist ja immer an mir meine, ich bin selbst verantwortlich dafür, was mache ich mit den Ergebnissen und solange mir klar ist, dass das keine Wahrheit ist, was mir da K.I. liefert, ist nehme ich es mal als Angebot, als erstes Ergebnis und dann arbeite ich mit dem weiter. Ja, wenn ich sie denn einsetze, ich neige dazu, sie wenig bis gar nicht einzusetzen, aber eigentlich wäre es vielleicht gar nicht so, als Assistenz, da finde ich es auch so gut, als Assistenz wäre nicht verkehrt. Ich lasse es mal dabei, sonst kommen wir hier auf den Abweg.

Michaela Muschitz

Ja, liebe Kerstin, ich danke euch recht herzlich für dieses wunderbare Gespräch, das wieder mal einen sehr weiten Bogen geschlagen hat. Und ich frage mich immer wieder, wie kommen wir da überall hin? Aber ja, Danke fürs authentisch sein und ja, wir sehen uns und hören uns wieder. Vielen, vielen lieben Dank.

Kerstin Heine

Ich danke euch ganz herzlich für die Einladung und für das absolut inspirierende, bereichernde Gespräch. Danke euch und weiterhin supergutes Gelingen mit eurem Podcast. Ich find ihn super.

Michaela Muschitz

Danke dir recht herzlich.

Claudia Scheidemann

Danke schön.

Wer Lust hat, den Stapel ungelesener Bücher noch kleiner werden zu lassen, also uns erreichen ab und zu Nachrichten unserer Hörer:innen, die sagen, ja, das ist ja ganz schön, dass ihr so tolle Bücher vorstellt, aber der Stapel wird zu groß. Und ab September bieten wir einen Buchclub an in der Tinte und Courage Community. Schaut auf der Webseite vorbei, da findet ihr erste Informationen und wir wollen monatlich jeweils ein Buch lesen und darüber schriftlich diskutieren sozusagen.