

Lasst uns ein Ökosystem des Guten schaffen

Staffel 4 – Episode 6

Zu Gast: Lynda Monk

Transkript

Claudia Scheidemann

Willkommen zu einer weiteren Folge von Tinte und Courage oder Ink and Courage. Heute haben wir Lynda Monk als Gast. Lynda ist Autorin, Rednerin, registrierte Sozialarbeiterin, zertifizierte professionelle Coachin und Direktorin der International Association for Journal Writing, IAJW. Seit mehr als 30 Jahren hilft sie Menschen, die Kraft des Schreibens für Selbsterkenntnis, Heilung, Kreativität und persönliches Wachstum zu nutzen.

Sie ist außerdem eine anerkannte Leitfigur auf dem Gebiet des Journalings und Mitherausgeberin des Great Book of Journaling, das ich direkt neben mir auf meinem Schreibtisch liegen habe, sowie von Transformational Journaling for Coaches, Therapists, and Clients. Außerdem ist sie die Autorin des neuen Buches The Adoptee's Guide to Healing, Wholeness, and Growth, das, glaube ich, Anfang des Jahres erschienen ist, richtig?

Und durch ihre Workshops, Kurse und die globale Journaling-Community inspiriert sie Menschen, sich tiefer mit sich selbst, ihren Geschichten und ihrem kreativen Potenzial zu verbinden. Und ich kann sagen, dass ich an Workshops der Vereinigung teilgenommen habe, und ja, sie schafft das wirklich. Sie lebt mit ihrer Familie auf Salt Spring Island in British Columbia, Kanada. Wir überspannen also wieder die halbe Welt, neun Zeitzonen, um euch den Podcast mit Lynda Monk zu bringen. Willkommen. Wir freuen uns, dass du da bist.

Lynda Monk

Vielen Dank. Es ist mir eine Ehre, hier zu sein. Und ich liebe es, dass uns diese Technik tatsächlich ermöglicht, uns auf der ganzen Welt zu verbinden und neue Schreibfreund:innen kennenzulernen.

Claudia Scheidemann

Das ist wirklich erstaunlich. Und ja, wir starten gleich mit der ersten Frage, die alle unsere Gäste bekommen. Was bedeutet persönliches Schreiben für dich im Moment? Ich meine, du hast sehr früh mit dem Schreiben angefangen. Was ist es jetzt?

Lynda Monk

Nun, es bedeutet mir die Welt. Ich habe darüber nachgedacht: Wenn ich in meinem Leben nach vorn schaue und wenn mir das Privileg zuteilwird, eine alte Frau zu werden, ich bin jetzt 57, dann hoffe ich, dass mir die beständige Praxis des Schreibens mein ganzes Leben lang erhalten bleibt. Ich hatte zwei Elternteile mit Alzheimer, meinen Vater, der gestorben ist, und meine Mutter, die jetzt fortgeschrittenes Alzheimer hat. Und meine Mutter hat früher auch, sie hat es

geliebt zu schreiben, sie hat es geliebt, ihren Freundinnen Karten zu schicken, und dann hat sie diese ganze Fähigkeit verloren.

Und ich habe mir gedacht: Wenn es eine Sache gibt, die ich mir wünsche, mein ganzes Leben lang behalten zu dürfen, dann ist es die Fähigkeit zu schreiben. Meine eigene persönliche Journaling-Praxis ist mir wirklich so wichtig. Und ich liebe es auch, Schreiben mit anderen zu teilen, durch Geschichten und durch Bücher.

Und ich denke, es ist eine Möglichkeit, ein Vermächtnis in unserem Leben zu haben. Unsere Bücher leben über uns hinaus. Ich erinnere mich an Christina Baldwin, eine Autorin, die ich bewundere. Ich war einmal in einem Schreibworkshop mit ihr auf, oh mein Gott, auf welcher Insel lebt sie noch mal? Ich komme im Moment nicht darauf. Aber sie sagte: **Was möchten wir, dass die Zukunft findet? Und ich dachte, unser Schreiben ist etwas, das die Zukunft finden darf.** Es bedeutet mir also wirklich alles. Ich sage es so: Meine Familie zu lieben steht an erster Stelle, und ich habe noch andere große Dinge, die höchste Priorität haben, aber Schreiben bedeutet mir wirklich so viel, dass es ganz oben auf der Liste steht. Ich kann mir das Leben ohne es nicht vorstellen, und ich will es auch nicht.

Claudia Scheidemann

Es hat auch dein Berufsleben geformt, geprägt und inspiriert.

Lynda Monk

Ja, genau. Und davon habe ich schon früh in meiner Laufbahn als Sozialarbeiterin geträumt, als ich noch andere Arten von Arbeit gemacht habe. Ich habe in der Krisenintervention und im Kinderschutz gearbeitet. Ich habe viel im Bereich Suizidprävention und -intervention gemacht. Ich habe als medizinische Sozialarbeiterin gearbeitet. Und die ganze Zeit über habe ich mein eigenes Schreiben für Selbstfürsorge und Burnout-Prävention genutzt. Und später, nach meinem Master of Social Work, im Rahmen dessen ich die Frage gestellt habe: Wie macht man diese Art von Arbeit ein ganzes Berufsleben lang, ohne auszubrennen? Denn ich stand noch am Anfang meiner Laufbahn und konnte sehen, dass Kolleg:innen wegen Stress krankgeschrieben wurden und manche nie zurückkamen, und ich dachte: Nun, ich möchte nicht, dass mir das passiert. Wie bleibe ich gesund und glücklich und engagiert bei dieser Arbeit?

Und **bei dieser Recherche habe ich gelernt, dass eine reflektierende Praxis helfen kann, Burnout vorzubeugen. Und konkret hat die Forschung gezeigt, dass Journaling helfen kann.** Plötzlich wurde also das, was einfach meine eigene, persönliche, private Sache gewesen war, die ich seit meiner Kindheit als junges Mädchen mal mehr, mal weniger gemacht habe, dieses Schreiben von Geschichten und Gedanken und Gefühlen, plötzlich wurde es erhöht und bekam ein anderes Gewicht, nach dem Motto: Wow, das könnte meine Geheimzutat sein, ich schreibe einfach weiter.

Es ist ein bisschen wie bei Nemo: einfach weiterschwimmen. Dieser kleine Fisch in dem Kinderfilm. Wenn ich einfach weiterschreibe, kann ich gesund bleiben und brenne nicht aus. Und als ich das gelernt hatte und meine eigenen Erfahrungen genau damit gemacht hatte, wie mir das Schreiben geholfen hat, geerdet und präsent zu bleiben und Emotionen zu verarbeiten,

wollte ich das mit anderen Menschen teilen. Und so habe ich angefangen, Workshops zum Journaling als Selbstfürsorge zu entwickeln, für Kolleg:innen in der Sozialarbeit und für helfende Berufe, für Berufe im Gesundheitswesen.

Und langsam wurde es im Lauf der Zeit immer mehr zu meiner Arbeit. Ich hatte einen ganzen Lebensabschnitt, in dem sich meine Arbeit um Schulungen zur Burnout-Prävention drehte, und ich habe mit anderen Fachleuten in diesem Bereich gearbeitet, und ich habe in einen ganztägigen Workshop diese kleinen Module eingeschoben, in denen es darum ging, zum Papier zu gehen, und am Ende füllten die Leute ihre Evaluationsbögen aus, und, du weißt schon, was ihr Lieblingsteil war und all das, und oft sagten die Leute, dass sie den Journaling-Teil geliebt haben. Und wir haben in diesen Workshops viele Dinge besprochen und gemacht, und ich dachte: Nun, ich liebe den Journaling-Teil auch. Was, wenn ich einfach einen ganztägigen Workshop nur dazu mache?

Und so ging es einfach Schritt für Schritt durch die Jahre voran und wurde immer größer und größer. Und wenn ich jetzt auf meine Laufbahn an diesem Punkt schaue, dreht sich buchstäblich jeder Tag ums Schreiben, darum, Menschen zum Papier zu führen, durch angeleitete Schreibkreise, durch Workshops, Online-Kurse, darum, anderen zu helfen, ihre Kurse herauszubringen, und darum, anderen die Kunst des Journal-Coachings beizubringen, das ist das Programm, das ich gemeinsam mit Dr. Eric Maisel entwickelt habe, und **ich hatte einfach diese Vision vom Welleneffekt, dass je mehr von uns, einschließlich euch mit eurem wunderbaren Podcast, je mehr von uns über die Kraft des Schreibens sprechen, über die Freude daran, über den Nutzen, desto mehr erzeugen wir diesen Schwung. Und ich stelle mir das gern als jenen Kipppunkt vor, an dem es plötzlich nicht mehr ungewöhnlich ist oder etwas, das nur ein paar ausgewählte Menschen tun, sondern wirklich eine riesige, riesige Zahl von uns zum Papier geht, um sich selbst zu erkennen und zu wachsen.**

Darüber freue ich mich wirklich sehr, ich stelle mir das wie einen Kieselstein im Teich vor: Wenn ich schreibe und andere anleite zu schreiben, und dann tragen einige dieser Menschen das Schreiben zu anderen Menschen, und dann gibt es Leute mit Podcasts über das Schreiben, dann sind wir alle Teil dieses großen Ökosystems des Guten, das das Zum-Papier-Gehen unterstützt, um unser Leben und unser Wohlbefinden einzeln und gemeinsam wirklich zu bereichern. Ich bin sehr leidenschaftlich dabei.

Claudia Scheidemann

Das sind wir auch. Ich meine, das ist wirklich eine der größten Motivationen für uns, den Podcast zu machen, denn was wir in den deutschsprachigen Ländern erleben: Ja, es gibt Menschen, die Journaling machen. Aber es gibt eine Tendenz, sagen wir es mal so, das in die Ecke zu stellen von: Na ja, das ist ja nur Tagebuchschreiben. Und wir wollen den Menschen bewusst machen: Nein, dahinter steckt Wissenschaft, es gibt bestimmte Arten des Schreibens, die man machen kann, und zwar genau, um Burnout vorzubeugen. Und ich liebe diesen Fokus, den du früher auf helfende Berufe hattest.

Und ich glaube, das ist ein sehr, sehr wichtiger Punkt, ich glaube, wir haben das auch in anderen Folgen besprochen. Es gibt so viel dazu, was man für Selbstfürsorge und Bewusstheit und so

weiter tun kann. Und sehr oft kommt Deutschland in diesen Programmen nicht vor. Und ich frage mich auch, warum, und das wollen wir ebenfalls ändern. Hast du ein besonderes oder was, was hast du, Entschuldigung. Was hast du herausgefunden? Gibt es in deiner Forschung eine bestimmte Art des Journalings oder Schreibens, des persönlichen Schreibens? Welche Eigenschaften muss Schreiben haben, um Burnout vorzubeugen und dabei zu helfen, ihn zu verhindern?

Lynda Monk

Ja, dazu könnten wir eine ganze Folge machen, aber einige der wichtigsten Dinge sind: sich wirklich auf expressives Schreiben einzulassen. Das ist Schreiben über Gedanken und Gefühle, nicht nur über Ereignisse. Heute habe ich dies und das gemacht. Es ist mehr als reines Festhalten, sondern wirklich an diesen Ort zu gelangen, ehrlich und unzensiert und frei darüber zu schreiben, wie sich ein Mensch fühlt, was er denkt, und zugleich immer wieder an die eigene Resilienz anknüpfen zu können, an das, was heute gut gelaufen ist.

Es ist sehr leicht, sich darauf zu konzentrieren, was schwer war, was uns überwältigt hat, was schmerzhaft war. Und ja, wir müssen diese Emotionen verarbeiten. Das ist, als würde man das Innere nach außen kehren, klären und loslassen, neu ausbalancieren, neu aufladen. Und es ist wichtig, unser Schreiben auf diese Geschichte der Resilienz auszurichten. Wer werde ich durch das, was ich tue? Wie werde ich ein mitfühlenderer Mensch, ein freundlicherer Mensch? Wie erweitert sich meine eigene Welt durch das, was ich erlebe, durch die Art von Arbeit, die ich mache, durch den Menschen, der ich bin?

Es geht also wirklich darum, sich auf die Geschichten der Stärke zu konzentrieren. Worauf bin ich heute stolz? Wie habe ich heute geholfen? Wie habe ich heute etwas bewirkt? Denn das sind Kernwerte, die Helfende haben: Sie wollen etwas bewirken und haben oft das Gefühl, dass sie das in den Versorgungssystemen, in denen sie arbeiten, nicht können, weil diese unterfinanziert oder überlastet sind. Wir wollen also weiterhin sehen, was wir trotzdem erreichen, nicht nur, was wir nicht erreichen können.

Die Kraft des Dankbarkeits-Journalings: dranbleiben, denn das, worauf wir uns konzentrieren, wächst, und wenn wir dankbar bleiben können für diese:n Klient:in, mit der oder dem ich heute gern Zeit verbringen möchte, dankbar für die Kolleg:in, mit der ich, du weißt schon, kurz gesprochen habe, dankbar dafür, ein paar Minuten draußen in der Natur gewesen zu sein, einfach uns immer wieder in den Elementen unserer Tage zu verankern, die uns stärken, die uns helfen, an unsere Freude, unser Wohlbefinden, unser Genug-Sein anzuknüpfen. Es gibt immer noch mehr zu tun, aber ich habe heute mein Bestes gegeben, und dafür, du weißt schon, bin ich dankbar. Und es gibt viele, viele Dinge, die wir tun können, aber das Journal als wahren Begleiter für persönliches Wachstum und Wohlbefinden zu nutzen und das Schreiben auf die Art von Schreibaktivitäten, Impulsen und so weiter auszurichten, die uns dabei helfen. Nicht einfach nur wiederzugeben: Das war ein harter Tag, ich bin so müde. Am nächsten Tag: Das war ein harter Tag, ich bin so müde. Denn wir erzeugen diese neuronalen Bahnen, und wir können uns wirklich darin festfahren, und das kann in unserem Schreiben eher zu Grübeln werden statt zu Loslassen, zu einer Katharsis und einer Praxis, die Resilienz aufbaut.

Es gibt also viel, was wir tun können, und es gibt sehr erfreuliche Dinge, die man in seinem Schreiben tun kann. Und es gibt viel Forschung, die den Nutzen des positiven Schreibens, des positiven Journalings belegt, ebenso wie des sehr kathartischen Schreibens über diese sehr schwierigen, belastenden, sogar traumatischen Ereignisse, die verarbeitet und neu erzählt werden können und die in der narrativen Therapie, in der inneren Therapie eingeübt werden, und es gibt die großartige Arbeit vieler Forscher:innen, James Pennebaker hat einige der frühen Arbeiten gemacht, die du sicher kennst, die einige der heilsamen und stärkenden Wirkungen davon gezeigt haben, auch über die schwierigen Dinge zu schreiben.

Aber, noch einmal, nicht nur darüber zu schreiben und dort zu verharren, es gibt dieses Innehalten, in dem man sagt: Okay, was habe ich daraus gelernt, dass ich diese schwierige Sache durchgemacht habe? Wir ernten also das Gelernte, wieder für diese Geschichte der Stärke und Resilienz.

Michaela Muschitz

Ich finde das sehr, sehr interessant, dass, woher, glaubst du, kommt das, ich kenne so viele Sozialarbeiter:innen, Rettungssanitäter:innen, Menschen in helfenden Berufen, die in ihrem Job sehr, sehr gut sind, aber wenn es um Selbstfürsorge geht, sind sie wirklich so schlecht darin, für sich selbst zu sorgen. Wie bringst du Menschen dazu zu verstehen, warum es wichtig ist, auch Journaling zu machen, so wie du es gerade beschrieben hast? Wie bringst du die Leute dahin? Ja. Dass sie Journaling als Selbstfürsorge sehen.

Lynda Monk

Ja. Nun, zuerst möchte ich auf das Erste eingehen, was du gesagt hast, auf das Warum. Warum Selbstfürsorge manchmal schwierig ist, weil helfende Berufe wirklich viel Märtyrertum fördern. Sie fördern wirklich selbstlose Energie. Dass Fürsorge etwas sein sollte, was Menschen unendlich lange tun, ohne etwas dafür zurückzuverlangen. Die helfenden Berufe bringen viel Selbstaufopferung hervor und kultivieren sie. Menschen machen Überstunden, und sie werden, sie werden gebeten, Dinge zu tun, ohne dass genug Geld da ist. Lehrkräfte werden gebeten, im Klassenzimmer Dinge zu tun, ohne genug Budget. Sozialarbeiter:innen werden gebeten, Dinge zu tun, ohne genug Finanzierung, um ihre Programme zu betreiben. Bei den meisten Organisationen, im Gesundheitswesen und im Gesundheitswesen während Covid zum Beispiel, und davor und danach, wird von Pflegekräften und Ärzt:innen verlangt, das Unmögliche zu leisten, lange Arbeitszeiten, kaum Schlaf.

Die Erwartung an diese Rollen, an diese fürsorgenden Rollen, ist, dass wir einfach geben und geben und geben, auch wenn nichts mehr zu geben da ist. Und das ist ein Rezept für Burnout. Burnout liegt also nicht nur auf der individuellen Ebene. Er liegt auf der systemischen Ebene, mit mangelnden Ressourcen und allen möglichen Dingen.

Auch das könnte ein eigenes Gespräch sein. Die Brücke, die man als helfende Fachkraft oder Pflegeperson überqueren muss, ist also eine Brücke, auf der man sagen muss: Mein eigenes Wohlbefinden ist ein Kernwert. Es ist eine zentrale Priorität. Und ich muss mich nicht so weit aufopfern, dass ich mir selbst schade und ein berufliches Burnout erlebe. Du musst kein berufliches Burnout durchmachen, um dir deinen Wert als wertvolle helfende Fachkraft zu

verdienen. Und wenn man in diesem Umfeld ist, wie ich es in Krankenhäusern und Sozialdiensten war, dreht sich in der Sprache vieles darum, wer am müdesten ist, wer am längsten gearbeitet hat, als wären das Ehrenabzeichen statt Zutaten für extremen Schaden und Verletzung, die den Menschen widerfährt, die versuchen, in diesem Umfeld zu arbeiten.

Es gibt also **eine große systemische Arbeit zu leisten, um Selbstfürsorge für helfende Berufe zu normalisieren und zu erlauben, und zwar nicht nur als Lippenbekenntnis.** Denn wenn man vor einem Raum voller Sozialarbeiter:innen steht, wie ich es in meiner Laufbahn hundertemale getan habe, und anfängt, über Selbstfürsorge zu reden, nimm ein Schaumbad, schreib in dein Journal, dann werden die Augen glasig. Weil wir alle wissen, dass es um mehr geht als um Schaumbäder. **Wir wissen, dass es viele Dinge gibt, die wir individuell tun müssen, aber es gibt auch viele Dinge, die in unseren Teams, an Arbeitsplätzen, in der Gesellschaft als Ganzes passieren müssen, um der Arbeit des Sorgens tatsächlich Wert zu geben.** Und das gilt auch in Familien. Fürsorge als Mütter und Eltern wird zu wenig wertgeschätzt. Die Fürsorge für unsere alternden Eltern, die uns brauchen, wird zu wenig wertgeschätzt. Und dann wird auch die Fürsorge in der Gesellschaft und in Berufen, die auf Fürsorge ausgerichtet sind, zu wenig wertgeschätzt. Das sind die am schlechtesten bezahlten Jobs, das sind die Jobs mit extremer Überarbeitung. Ich könnte mehr sagen, aber ich höre auf.

Die Frage also, **wie man jemanden dazu bringt zu denken, dass Journaling etwas bedeuten kann, ist zuerst eine Frage danach, wie sie selbst etwas bedeuten. Dass sie es verdienen, sich diese Zeit für sich zu nehmen, für stille Selbstreflexion, in der sie sich nicht um jemand anderen kümmern müssen.** Sie haben die Erlaubnis innezuhalten und für sich selbst zu sorgen, sich Zeit zu nehmen, um nachzudenken, Zeit, um ihre eigenen Emotionen zu verarbeiten, Zeit, um ihre eigene Tasse aufzufüllen, und dann zu wissen, dass Journaling eine evidenzbasierte Praxis ist, die ihnen tatsächlich helfen kann, diese Ziele zu erreichen. Denn niemand will denken: Oh, ich sitze hier und schwafle auf einem Blatt vor mich hin. Was soll das bringen? Ich muss Wäsche waschen oder ich muss diesen Bericht fertig machen oder was auch immer. Wir müssen seinen Wert kennen.

Und deshalb stelle ich gern die Forschung zur heilenden Kraft des Journalings und Schreibens vor, damit Menschen sich sicher sein können: Okay, ich nehme mir 10 oder 15 Minuten. Ich schreibe über meine Gedanken. Ich schreibe über meine Gefühle. Ich schreibe darüber, was heute gut gelaufen ist, und ich denke nicht, dass das völlige Zeitverschwendung ist. Ich weiß dann, dass das eine Investition darin war, meinen eigenen Brunnen aufzufüllen. Das war eine Investition in meine Selbstfürsorge, in mein Wohlbefinden. Und das andere, was passiert ist, dass wir viele Botschaften bekommen, und Trainings und Workshops sind voll davon, ich war selbst als Teilnehmerin dabei: Sorg für dich, damit du dich besser um andere kümmern kannst. Damit du ein besserer Elternteil sein kannst, eine bessere Sozialarbeiter:in, ein:e bessere:r Ehepartner:in.

Dennoch liegt der Fokus der Fürsorge darauf, wie sie uns dafür ausrüstet, für andere Menschen zu sorgen, anstatt darauf, dass wir unsere Selbstfürsorge um unser selbst willen verdienen. Sie muss nicht davon abhängen, dass sie uns noch besser darin macht, anderen zu geben.

Es gibt also rund um die Sprache und die Botschaften zur Selbstfürsorge viel, was meiner Meinung nach viel Verfeinerung braucht. Und diese Verfeinerung ist wichtig, weil sie Menschen hilft zu sagen: Ich habe das Recht dazu. Ich muss nicht, du weißt schon, 15 Stunden arbeiten und zwei Stunden schlafen, um eine Pause zu verdienen oder einen freien Tag oder 15 Minuten, um in mein Journal zu schreiben.

Und so vieles von dem, was in den Versorgungssystemen gefördert wird, ist: Du musst dies tun, um jenes zu verdienen. Und zum Verdienen gehört, dass du dich ausbrennen musst oder ziemlich nah dran sein musst, um diesen freien Tag zu verdienen. Und jetzt nennen wir sie Tage für die psychische Gesundheit, weil Menschen sich zerrüttet oder krank genug fühlen müssen, um zu erklären, dass sie sich diesen Tag nehmen.

Es ist doch so: Wie wäre es eigentlich mit dem Tag davor, bevor wir an diesen Punkt kommen müssen, um das zu verhindern?

Wir haben also viel Arbeit vor uns, und ich liebe es, Menschen in Gemeinschaften zusammenzubringen, um gemeinsam zu journalen, Sozialarbeiter:innen und Menschen in helfenden Berufen und im Gesundheitswesen und Teams, damit sie beginnen können, sich diese Zeit gemeinsam zu nehmen. Gemeinsam innezuhalten. Nichts bereitet mir mehr Freude, als in einem Raum voller Menschen aus helfenden Berufen zu sein und zu sehen, wie sie am Tisch sitzen, die Köpfe gesenkt, die Stifte in Bewegung, und sie schreiben über etwas, worauf sie stolz sind, über das, was sie in der letzten Woche in ihrem Beruf getan haben. Und alle Stifte bewegen sich, und manchmal sieht man, wie Menschen zu weinen beginnen, und man sieht, wie Schultern sinken, und Lächeln kommt.

Und dann laden wir sie ein, sich einander zuzuwenden und zu erzählen, wie es war, dieses Schreiben zu machen. Und wenn sie möchten, können sie das Geschriebene teilen. Sie müssen nicht. Es ist ihr eigenes, persönliches, privates Schreiben. Und plötzlich sind sie nicht allein, und es ist normalisiert, und sie sehen nicht nur, was die anderen durchmachen, sondern auch, wie ihnen das Schreiben in diesem Moment geholfen hat. Sie sehen, wie fünf Minuten Journaling ihnen ein besseres Gefühl gegeben haben. Sie sehen, wie fünf Minuten Journaling der Person neben ihnen ein besseres Gefühl gegeben haben.

Ich muss also nicht sagen: Wenn du dir Zeit zum Journalen nimmst, wird es dir besser gehen, du wirst dich aufgefüllt fühlen. Ich muss sie nur sehen lassen, was gerade aus ihrer eigenen Erfahrung heraus passiert ist. Und das bleibt einem Menschen weit mehr im Gedächtnis, als wenn jemand sagt: Du solltest journalen, das hilft dir bei der Selbstfürsorge. Es ist eher so: Lass uns diese Sache namens Journaling machen und dann schauen, wie du dich fühlst. Und dann lass uns darüber sprechen. Und dann ist alles, was passieren musste, im Lauf des Prozesses passiert.

Claudia Scheidemann

Vielen Dank, dass du auch diese systemische Frage angesprochen hast, denn ich glaube, das ist eine der wichtigsten, wenn wir über Burnout bei fürsorgenden Menschen sprechen. Und was ich so seltsam finde, sind wirklich diese zwei Seiten derselben Medaille: auf der einen Seite das, was als Erwartung von Selbstlosigkeit etikettiert wird. Und auf der anderen Seite, dass Fürsorge

zu wenig wertgeschätzt wird. Ich meine, das ergibt überhaupt keinen Sinn, wenn man anfängt darüber nachzudenken, und sehr oft ist es etwas, das, glaube ich, nicht bewusst ist, es ist einfach so, so machen wir die Dinge eben.

Und deshalb ist es so wichtig, auch diese Diskussion anzustoßen, dass die Erwartungen nicht in Ordnung sind. Und das sind keine Ehrenabzeichen. Und ich meine, wir alle kennen diese Burnout-Geschichten als eine Art Heldenreise. Ich habe es überwunden, und danach habe ich so viel gelernt. Und der Satz lautet fast immer: Na ja, das war es wert. Und das ist nicht das, was allen Menschen passiert. Und ich glaube, wir müssen auch ansprechen, dass es manchmal kein Zurück aus dem Burnout gibt.

Lynda Monk

Man kommt als eine andere Version seiner selbst zurück. Und manchmal hat es unterwegs viel gekostet, einschließlich Ehen, Karrieren, hoch, genau, die Gesundheit allen voran. Ja.

Claudia Scheidemann

Manchmal kommt man nicht zu seiner alten Arbeitsfähigkeit zurück, weil das einfach nicht mehr möglich ist. Und ich glaube, es ist wirklich wichtig, diese fast verborgenen Kosten anzusprechen, dieser Sache, na ja, fast schick: Ach, ich habe mein Burnout durchgemacht. Ich hoffe, wir haben diese Phase jetzt hinter uns. Danke also, dass du auch das Systemische ansprichst, ich glaube, das ist eines der wichtigen Dinge, die wir ansprechen müssen.

Lynda Monk

Absolut. Und tatsächlich erweisen wir den Menschen einen Bärendienst, wenn wir es bei der individuellen Ebene belassen, denn dann geben wir den Opfern die Schuld. Wir sagen: Wenn du nur gesund isst oder ein Bad nimmst, in ein Journal schreibst, ohne irgendetwas davon, was wir für die Selbstfürsorge tun können, kleinreden zu wollen. Aber wenn wir sagen, das ist alles, was es braucht, obwohl wir wissen, dass das nicht alles ist, was es braucht, dann erweisen wir ihnen einen Bärendienst.

Es ist eine geteilte Verantwortung zwischen Individuen, natürlich, wir sind diejenigen, die für uns selbst sorgen müssen. Aber **wir sorgen im Kontext für uns selbst. Im Kontext unserer Ressourcen, unserer Familien, unserer Arbeitsplätze, der Gesellschaft**, es ist ein Person-in-Umwelt-Verständnis komplexer Fragen: Komplexe Fragen haben komplexe Bilder und sie haben komplexe Lösungen. Es ist nicht nur diese eine einzelne Sache. Sie sind vielschichtig.

Und ja, es gibt das individuelle Bild der Selbstfürsorge. Aber das geschieht in Beziehung dazu, wie der Arbeitsplatz Selbstfürsorge würdigt. Wie wird auf Dinge wie Work-Life-Balance geachtet, Führung, Supervision, ausreichend Ressourcen, einschließlich personeller und finanzieller Ressourcen, um die Arbeit zu machen, klare Stellenbeschreibungen, klare Arbeitszeiten, klares Mentoring. Es gibt eine lange, lange Liste von Dingen, die eine resiliente und gesunde Organisation für Fürsorgearbeit ausmachen. Und je mehr dieser Dinge vorhanden sind, desto mehr Resilienz haben die Menschen, die in diesen Umgebungen arbeiten, und desto mehr Schutz vor Burnout haben sie.

Ob sie nun um den Block laufen oder in ein Journal schreiben oder nicht. Noch einmal, nicht um diese Dinge kleinzureden, aber diese systemischen Fragen sind sehr prägend und einflussreich für das Burnout-Risiko. Wir, natürlich, das hier ist ein Podcast über Schreiben. Aber ich glaube, es ist relevant, weil es Hürden geben kann, zu unserem Schreiben zu kommen. Es kann Hürden der Zeit geben, des Denkens, dass es wichtig ist, des Sehens, wie es in das Gesamtbild unseres Lebens passt, unserer Gesundheit, unserer Kreativität, unseres Glücks. Und es braucht eine klare Willenserklärung, um irgendetwas für uns selbst zu tun, auch das Schreiben.

Und je frivoler wir es vielleicht finden, desto mehr Hürden haben wir vielleicht, es anzugehen. Wenn wir also wissen, dass es tatsächlich sehr wertvoll ist, und wir auch die Schuldgefühle davon wegnehmen. Ich habe so viele Menschen, besonders Frauen, die sagen: Ich fühle mich zu schuldig. Ich habe viele begeisterte Journal-Schreibende in meiner Welt wegen dessen, was ich tue. Ich leite eine Journaling-Organisation, sie kennen also größtenteils schon den Wert des Journalings, und viele von ihnen machen es seit Jahrzehnten. Aber ich bin auch mit vielen Menschen zusammen, die noch nie gejournalt haben. Und sie kommen zu diesem Journaling-Workshop, weil jemand ihn angesetzt und gesagt hat, du solltest hingehen, ihr Arbeitsplatz oder was auch immer.

Und sie haben es noch nie gemacht. Sie denken, das ist etwas, was ein Teenagermädchen mit Schloss und Schlüssel macht, und sie wissen nicht einmal, warum das an ihrem Arbeitsplatz stattfindet. Und so muss ich diese Gespräche führen. Es geht also darum, dass Menschen den Wert davon verstehen. Und dieser Wert, gerade weil es so einfach ist. Ich glaube, manchmal denken wir vielleicht: Na ja, es ist so einfach, wie kann es so hilfreich sein? Ist das nicht die gute Nachricht? Es ist sehr einfach zu tun. Es kostet nicht viel. Es gibt nicht zu viele Zugangshürden, solange man lesen und schreiben kann und Worte benutzen kann und Sprache hat, was viele Menschen haben, solange man sich einen Stift und ein Blatt Papier leisten kann, was die meisten Menschen können, und man bekommt sie überall.

Ich glaube, weil es so einfach ist und wirklich in unseren eigenen Händen liegt, haben wir Handlungsmacht darüber. Wir müssen uns nicht diese Fitnessstudio-Mitgliedschaft leisten können, diese:n Masseur:in, all die anderen Dinge, die Geist, Körper, Herz und Seele guttun können, die vielen Dinge, die wir für die Selbstfürsorge tun können. Journaling kann man in einem Café machen, im Bus, beim Warten auf ein Flugzeug. So flexibel, schon fünf Minuten davon können nützen. Und drei Minuten davon können nützen. Man braucht also nicht viel Zeit, man braucht nicht viel Geld. Es ist sehr flexibel, sehr anpassungsfähig, und es bringt große Gewinne, besonders mit der Zeit. Es ist also einfach, und es ist wie ein kleiner Zauberstab. Wir alle brauchen ein bisschen mehr Magie. Also, einfach loslegen.

Claudia Scheidemann

Die Magie des Journalings. – Das gefällt mir.

Lynda Monk

Das wäre ein guter Buchtitel, Claudia. Ja. Schreib das auf.

Claudia Scheidemann

Ich schreibe es auf.

Michaela Muschitz

Etwas, das ich mir aufgeschrieben habe, was du vorhin gesagt hast: Du möchtest irgendwie ein Ökosystem des Guten schaffen. Und dieses Bild gefällt mir sehr: Wie können wir Gemeinschaften aufbauen, in denen wir einander unterstützen? Uns gegenseitig an die magischen Momente erinnern, die wir haben, an das, was wir heute verwandelt haben, wie wir es geschafft haben zu überleben, manchmal fühlt es sich so an. Wie haben wir es geschafft, diese Tage zu überleben?

Und ich finde, dieses Bild, ein Ökosystem des Guten zu schaffen, inspiriert mich und gibt mir Hoffnung. Denn wenn man sich umschaute, manchmal ist es nicht immer ein lustiger Ort hier und da, und es gibt so viele Hindernisse. Aber wenn man diese Vision eines Ökosystems des Guten erschafft, ist das wirklich ein schönes Bild, ein magisches Bild für mich. Und deshalb meine Frage: Wie können wir das tun? Wie können wir dieses Ökosystem des Guten schaffen?

Lynda Monk

Ja. Es passiert in uns selbst. Weißt du, wir beginnen damit, mit diesem Gefühl des Guten verbunden zu bleiben, diesem Gefühl der Hoffnung, diesem Gefühl des Optimismus. Und wir leben in sehr komplexen Zeiten, in dieser Zeit der Menschheitsgeschichte. Und dazu muss ich nicht mehr sagen. Und so: Es gibt viele Dinge, die das infrage stellen. Es gibt so viele Dinge, die Stress, Angst, Furcht und Unsicherheit steigern.

Diese Dinge hängen direkt mit einer verschlechterten psychischen Gesundheit bei vielen Menschen zusammen. Und das haben wir im Kollektiv. Viel mehr Menschen sind einsam. Ich habe gestern erst eine Studie gehört, in der es darum ging, dass einer von fünf Menschen das Gefühl hat, niemanden zu haben, an den er sich wenden könnte, wenn er mit jemandem reden müsste. Das ist eine eindruckliche Statistik. Genauso die Statistiken zur Einsamkeit.

Unsere Bevölkerungsgesundheit hat viele Kennzahlen, die einen Rückgang zeigen. Und ich sage das nicht, um uns oder die Hörer:innen zu deprimieren, sondern um zu sagen, dass dieses Ökosystem des Guten jetzt genauso sehr oder vielleicht mehr denn je gebraucht wird.

Und ich denke, dass eine der Möglichkeiten, wie wir Verzweiflung begegnen, individuell und kollektiv. Und sie ist überall um uns herum. Sie ist im Puls des Lebens gerade jetzt auf unserem Planeten, wirtschaftlich, politisch, Klimaverfall. Wohin man sich auch wendet, es gibt Krise und Unordnung. [Genau.]

Und wir dürfen nicht so tun, als gäbe es sie nicht. Es ist keine rosarote Brille, Kopf in den Sand: Ich mache jetzt fünf Minuten Dankbarkeits-Journaling, und die politischen Systeme der Welt richten sich neu aus. Nein. Es gibt großen Zusammenbruch und Chaos. Aber wie bleibe ich geerdet? Wie bleibe ich verankert? Wie bleibe ich gesund? Eine Seite nach der anderen oder was auch immer die eigene Praxis ist, Meditationspraxis, Dankbarkeitspraxis, Gebetspraxis, Yogapraxis. Es gibt viele Praktiken, die versuchen, uns in der Energie des Guten zu halten, in diesem Ökosystem des Guten. Journaling und unser persönliches Schreiben ist nur eine von vielen.

Und deshalb gibt es Meditationsgruppen. Meditation ist eine einsame Praxis, still zu sitzen und so weiter. Und doch kommen Menschen auf der ganzen Welt zusammen, um sie zu tun.

Journaling ist eine private, einsame Praxis. Schreiben ist eine private, einsame Praxis. Und doch besteht vieles von dem, wofür ich jeden Teil jedes Tages meines Lebens aufwende, darin, uns in Gemeinschaft dazu zu bringen. Denn es ist die Gemeinschaft, die unsere Kreativität antreibt, die Gemeinschaft, die unser Gefühl von Zugehörigkeit und Werden nährt und dass wir nicht allein sind und dass wir das schaffen können. Und weißt du, ein Ökosystem des Guten ist nicht nur ein Ökosystem für eine einzelne Person, es ist ein Ökosystem vieler.

Und so denke ich, wir tun das, indem wir Gemeinschaft fördern, auch kleine Gemeinschaften in unseren Wohnzimmern, an unseren Arbeitsplätzen. Wir stärken unsere Stärken. Ich erinnere mich, wie ich Teambuilding-Workshops gemacht habe und sie wollten, dass ich komme und dieses oder jenes Problem für ein Team von Sozialarbeiter:innen löse. Ich sagte: Nun, darf ich kommen und darüber sprechen, was dieses Team als gut laufend empfindet? Was sie aneinander schätzen? Ich würde lieber Stärken stärken, als zu versuchen, Schwächen zu beheben, denn darüber reden sowieso alle, diesen Konflikt und jenen Konflikt. Und die müssen natürlich angegangen werden. Aber bei allem, was ich tue, versuche ich zu denken: Nun, welcher Faden lässt sich ziehen, der in Richtung dieser Stärke zieht, dieses Guten, dieser Resilienz, dieser Hoffnung, dieses Optimismus? Denn eigentlich sind das die Fähigkeiten, die wir aufbauen müssen.

Wir müssen eigentlich nicht aufbauen, Menschen können sich nämlich beschweren und sich sorgen und grübeln und aufgebracht sein. Ganz leicht, dazu brauchen sie keine Ermutigung. Und das führt wieder zurück zum Burnout, zu den systemischen Fragen. Menschen brauchen keine Ermutigung, länger zu arbeiten. Sie brauchen Ermutigung, pünktlich nach Hause zu gehen, eine Mittagspause zu machen, ihre Kaffeepause zu machen. Wir brauchen eine Führungskraft, die sagt: Wow, ich finde es toll, wie du jeden Tag Vorbild bist, indem du dein Mittagessen nimmst und die Work-Life-Balance achtest, indem du pünktlich nach Hause gehst.

Wir hören: Oh, danke, dass du Überstunden machst, danke für ... Wir belohnen tatsächlich die Verhaltensweisen, von denen wir eigentlich weniger brauchen. Und ein Ökosystem des Guten bedeutet tatsächlich, ein Licht auf das Licht zu richten, ein Licht darauf, was sich gut anfühlt, ein Licht auf Freude, ein Licht auf Gesundheit, ein Licht auf Liebe, ein Licht auf Gemeinschaft. Denn es ist tatsächlich das Licht, ich glaube, wir sind in einer Zeit der Geschichte, in der diejenigen von uns, die tatsächlich an etwas Licht und Leichtigkeit und Gutem festhalten können, große Arbeit vor sich haben, weil wir eine Flutwelle haben, die versucht, die Menschheit in andere Richtungen zu ziehen, in Richtung Konflikt und Hass und Rassismus und all diese unterdrückenden Modelle und Strukturen. Und deshalb haben diejenigen von uns, die tatsächlich, wirklich etwas Licht in unserem Wesen, in unseren Herzen, in unserer Hoffnung bewahren können, große Arbeit vor sich. Und das ist für mich dieses Ökosystem des Guten.

Wie lächle ich an meinem Tag jemanden an? Wie bringe ich Menschen zusammen, ausgerichtet auf etwas, das gut und stärkend ist? Wie bringen die Worte, die ich in meiner E-Mail schicke, vielleicht ein bisschen helles Licht zu jemandem, wenn er sie liest? Es geht darum, mit unserem eigenen Licht, unserer eigenen Güte sehr bewusst umzugehen. Und zu wissen: Wenn ich das nach außen gebe und diese Person da drüben das tut und ihr beide das mit eurem Podcast nach

außen gebt und auf all die Weisen, wie das geschieht, dann ist das tatsächlich eine mächtige Kraft. Es ist nicht klein, freundlich zu sein. Es ist nicht klein, mitfühlend, wohlwollend und gut zu sein.

Und es gibt in unserer Welt gerade so viel Erlaubnis für schlechtes Verhalten. Wir haben Staatschefs mit sehr schlechtem Verhalten, und wir haben diese Unternehmensstrukturen mit sehr schlechten Verhaltensweisen. Und diese schlechten Verhaltensweisen haben ihre eigene Wucht, und sie ermutigen andere, sich genauso zu verhalten. Es ermutigt zu Aggression im Straßenverkehr. Es ermutigt Menschen, sehr unhöflich miteinander zu reden. Es sickert nach unten durch. Ich sehe es. Wir alle sehen es. Unsere Aufgabe ist also, dass dieses Ökosystem des Guten die Verhaltensweisen bestärkt, von denen wir mehr wollen. Danke. Ich schätze dich. Ich habe die Zeit, die wir gerade hatten, in diesem Gespräch wertgeschätzt.

Weißt du, wir wollen das Gute bestärken. Und das ist ein weiteres Wunder in unserer Mitte. Eine weitere Magie, eine weitere Magie. Mehr Magie.

Claudia Scheidemann

Wir alle brauchen mehr Magie. Und ich glaube, sie ist ansteckend. Es ist ansteckend, dir zuzuhören. Und es setzt eine andere Erzählung in die Welt. Es ist anders. Du hast gerade gesagt, dass dieses Ökosystem Kreativität befeuert. Und es gibt so viele Vorstellungen von diesem einsamen Genie, das an seinem Schreibtisch sitzt, das Messer zückt und mit dem eigenen Blut schreibt, und man muss leiden. Und in der Einsamkeit ist es da.

Dieses Bild der Geschichte oder die Erzählung vom einsamen Reiter. Und ich glaube, wir brauchen etwas anderes. Und ich kann für mich sagen, dass ich sehr, sehr, sehr lange in meinem Leben eher auf der Seite war von: Okay, ich muss die Dinge tun, und ich muss sie allein tun. Dafür gibt es Gründe, aber es war tatsächlich das Schreiben, das mir gezeigt hat, dass etwas anderes möglich ist.

Und ich habe mich am Anfang dagegen gewehrt. Ich mochte es nicht, in Gruppen zu schreiben. Ich glaube, ich habe das mehrfach gesagt [Lynda: Ich auch nicht.] Ich sagte: Lass mich allein mit meinen Gedanken, das reicht dort, aber, und es hat wirklich Jahre gedauert und viele, viele positive Erfahrungen. Und zu erleben: Oh, da ist jemand anderes, der sich mit dem verbinden kann, was ich gerade über mein Leiden gesagt habe. Und es wird nicht verlacht, sondern es ist so eine grundlegende Erfahrung, die wir manchmal nicht sehr oft machen. Die hatte ich in meinem Leben vorher nicht sehr oft.

Es geht also auch durch das Schreiben und durch Schreibgruppen. Und das ist eine Art Bekehrungsgeschichte, könnte man sogar sagen, denn jetzt bin ich wirklich eine Befürworterin von: Okay, bitte kommt zusammen im Schreiben, macht das nicht allein. Dieses Alleine-zusammen-Schreiben, worum es in deinem Buch geht. Und es ist wirklich dieses Zusammenkommen in Gemeinschaft und herauszufinden: Oh, es gibt so viele Dinge, die uns verbinden.

Ich hoffe, es gibt weit mehr Dinge, die uns verbinden, als die uns trennen. Und das können wir durch Schreiben erforschen.

Lynda Monk

Ja, danke, dass du das teilst, Claudia. Und du bist nicht allein, und ich glaube, wenn wir zum Schreiben zusammenkommen, brauchen wir auch sichere Umgebungen dafür. Umgebungen, die die Privatsphäre respektieren, die kompetent geführt sind, in denen es kein erzwungenes Teilen gibt, die Elemente von Containment haben, damit Menschen in ihrer eigenen Erfahrung ihres eigenen Schreibens sein können, in der Energie und Unterstützung anderer Menschen.

Und deshalb steckt viel Können darin, Menschen für die intime Arbeit des persönlichen Schreibens in Gemeinschaft zusammenzubringen, damit es gut gelingen kann und für die Menschen eine positive Erfahrung sein kann und für Introvertierte, Extrovertierte, Menschen, die teilen wollen, Menschen, die nicht teilen wollen, wertvoll sein kann. Momente des Schweigens, es gibt viele Elemente, um gute, sichere und starke Container für die Arbeit des Schreibens in Gemeinschaft zu schaffen, wofür ich mich sehr interessiere und wozu ich viel Zeit mit Lernen und Lehren verbringe.

Es ist also kein Entweder-oder. Es ist nicht diese stille persönliche Praxis oder in die Gemeinschaft zu gehen. Hier ist diese private, strenge Praxis, auf die ich zählen kann, und hier ist ein Raum, in dem ich sie vertiefen kann, mich davon inspirieren lassen, andere sehen, die es tun, und das hebt es sozusagen. Ich erinnere mich an dieses Zitat, eine steigende Flut hebt alle Boote. Es wurde im Lauf der Jahre verschiedenen Menschen zugeschrieben, aber trotzdem, der Gedanke. Und ich glaube, es gibt eine steigende Flut, wenn wir gemeinsam schreiben, und jemand hat vielleicht eine sehr schwere Zeit und darüber schreibt er, und jemand anderes ist vielleicht begeistert von etwas. Und es ist alles in Ordnung.

Und gemeinsam in diesem Akt des Schreibens haben wir, weißt du, eine Flut mit angehoben, von der wir alle profitieren können. Und das ist wieder dieses Ökosystem des Guten. Es ist so, dass jeder Einzelne etwas aus gemeinsamen Erfahrungen gewinnen kann, die gut und, weißt du, kompetent gemacht werden. Ja.

Claudia Scheidemann

Danke. – Ich würde auch gern dein Buch näher betrachten, weil es ein besonderes Thema hat. Und der Titel ist „The Adoptee's Guide to Healing, Wholeness and Growth“. Und kannst du uns ein bisschen über das Buch erzählen und wie du es geschrieben hast? Was ist die Geschichte hinter dem Buch?

Lynda Monk

Gern, gern, danke. Ja, es hat als Journal angefangen und wurde ein Buch. Ich hatte das Glück, einen Vertrag mit einem Verlag zu bekommen; ich wurde gefragt, ob es ein Journal gäbe, das ich gern gestalten würde, aus naheliegenden Gründen, bei meiner ganzen Arbeit im Journaling-Bereich, und ich habe viele verschiedene geführte Journale gemacht, und Journaling für Selbstfürsorge und Zielsetzung. Ich liebe es, geführte Journaling-Erfahrungen zu gestalten. Ich liebe es einfach zu kreieren, und das gehört zu den Dingen, die ich gern kreierte. Und ich habe so aus dem Bauch heraus gesagt: Nun, ich würde wirklich gern ein Journal für andere Adoptierte

machen. Ich habe wirklich Journaling genutzt. Ich bin adoptiert, offensichtlich, und ich habe Journaling nicht nur zur Burnout-Prävention genutzt, sondern es hat mir auch geholfen, meine Erfahrung als Adoptierte zu verstehen, durch alle meine Wiederbegegnungen, bei der Suche nach meiner biologischen Familie und ihrem Finden.

Ich meine, mein Journal war wie ein Begleiter, weißt du, wie mein treuer Golden Retriever, weißt du, an der Seite dieser Erfahrung, adoptiert zu sein. Und so habe ich angefangen, einfach Journaling-Impulse zu entwickeln, und eins führte zum anderen. Ich dachte: Nun, ich sollte etwas von meiner eigenen Geschichte hier hineinbringen, also habe ich Abschnitte mit dem Titel „Aus den Seiten meines Journals“ gemacht. Dann dachte ich: Nun, es braucht auch diese Orientierungspunkte. Dieses Journal muss Menschen auf eine Reise mitnehmen, auf einen Prozess, der von einem Teil dieser Ursprungsgeschichte zu all den verschiedenen Dingen führt, die Teil der Erfahrung von Adoptierten sein können, einschließlich Trauer und allerlei Dingen.

Aber ich möchte zu einer Geschichte der Ermächtigung kommen, einer der Selbstbestimmung, denn als Adoptierte bekommen wir unsere Geschichten gegeben, und oft werden sie uns gegeben mit vielen unbeantworteten Fragen, und wir sind von unserer Identität getrennt. Es gibt also eine echte Rückeroberung, ein Neu-Erzählen unseres Lebens, das Teil unserer Heilungs- und Ermächtigungsreise als Adoptierte ist. Das ist es, was ich dazu sage.

Claudia Scheidemann

Es ist eine sehr komplexe Geschichte.

Lynda Monk

Das ist sie. Und ich arbeite an meinem Adoptions-Memoir, seit ich meine leibliche Mutter getroffen habe. Und das ist 26 Jahre her. Wie man hört, habe ich mit Unterbrechungen daran gearbeitet, und größtenteils eher mit Unterbrechungen in dieser Zeit. Aber es hat mich nie verlassen. Genau hier kann ich es sehen, nun, es ist hinter einem Vorhang, aber auf diesem Regal stehen Kisten mit Tausenden von Seiten, die ich an diesem Memoir gemacht habe. Und ich war auf Schreibretreats, und ich war in Schreibgruppen, und Teile davon wurden lektoriert, aber was ich nicht getan habe, ist, es fertigzustellen. Und gerade als ich dabei war, es zu tun, bin ich aus der Spur geraten und habe stattdessen dieses Buch geschrieben, The Adoptee's Guide to Healing, Wholeness and Growth. Aber was das Schreiben dieses Buches bewirkt hat, und es wurde ein Leitfaden statt eines Journals, weil es diese 49 heilenden Orientierungspunkte hat, und es wurde einfach zu groß, um ein Journal zu sein.

Und glücklicherweise ist mein Verlag dabei drangeblieben und hat Ja gesagt. Und was es bewirkt hat: Es hat mir erlaubt, auf weniger bedrohliche Weise die Zehenspitzen in das Schreiben über meine Adoptionsgeschichte zu tauchen und tatsächlich über Adoption nachzudenken, nicht nur für mich selbst. Ich lerne so viel, wenn ich mit anderen Adoptierten spreche und mit Organisationen und Fachleuten, die mit Adoption arbeiten, woran ich vorher überhaupt keinen Gedanken verschwendet hatte. Ich weiß, das klingt sehr naiv, aber ich war wirklich nur darauf konzentriert, es zu schreiben. Ich habe nicht wirklich gedacht: Nun, was passiert, wenn es veröffentlicht ist? Und ich war im nationalen Radio und habe darüber gesprochen, und in Podcasts habe ich darüber gesprochen. Und ich habe wirklich nicht darüber gesprochen,

adoptiert zu sein. Ich war es einfach. Und ich habe darüber in meinen eigenen kleinen Kreisen gesprochen, in denen ich Unterstützung für das Schreiben des Memoirs bekam.

Aber was das bewirkt hat, ist, dass ich einen ganzen Adoptionsbereich kennengelernt habe. Da draußen gibt es Menschen, die sich für die Rechte von Adoptierten einsetzen, die Adoptiveltern aufklären, Versorgungssysteme. Und es ist so: Wow, wow, ich könnte vielleicht hier eine Stimme haben, die vielleicht anderen helfen könnte und auch mir selbst und meiner eigenen fortlaufenden Wachstumsreise und meiner Familie. Und ich habe kürzlich mit meiner leiblichen Mutter gesprochen, die gerade eine sehr ernste gesundheitliche Situation überstanden hat, und sie wird 76. Und sie hat mir letzte Woche erzählt, dass einer ihrer letzten Wünsche, sie stirbt im Moment nicht. Aber weißt du, sie sagte, sie wird irgendwann sterben, sie ist 76. Wir alle werden irgendwann.

Aber sie sagte, ihr letzter Wunsch sei, mein Memoir zu lesen. Und ich war schon ziemlich traurig darüber, dass mein Vater, wie erwähnt, an Alzheimer gestorben ist und meine Mutter nicht mehr weiß, wer ich bin. Und sie waren zwei meiner wichtigsten Leser:innen. Ich wollte wirklich, dass meine Eltern dieses Buch lesen. Und sie sind ein Publikum, das jetzt verloren ist. Und sie wäre die andere Person, und mein leiblicher Vater, den ich gefunden habe, ich habe seine Identität in den letzten Jahren erfahren, als ich diese Familie kennenlernte, war er bereits gestorben. Sie ist also das letzte verbliebene Elternteil, wenn man so will, das in der Lage wäre, ein Buch zu lesen.

Und ich bestimmt, und die Tatsache, dass sie sagte, es sei ihr letzter Wunsch, es zu lesen, und mir ihren vollen Segen gegeben hat, alles zu schreiben, was ich will, denn bei einem Memoir schreibt man natürlich nie nur die eigene Geschichte, weshalb sie Jahre dauern, weil man herausfinden muss, wie man die Geschichten anderer Menschen erzählt und nicht erzählt, weißt du, und ihr voller Segen, es einfach zu schreiben. Und sie war sehr unterstützend. Ich schicke ihr das Manuskript dieses Buches, weil etwas von ihrer Geschichte darin ist und unsere Geschichte der ersten Begegnung und ihre Schwangerschaftsgeschichte. Und sie hat dafür ihren vollen Segen gegeben.

Das hat mich wirklich befreit. Ich denke: Okay, das ist ihr letzter Wunsch. Und sie sagte, ich kann schreiben, was ich will. Es gibt wirklich keine Hindernisse mehr außer mir selbst. Was natürlich, wie wir wissen, die gute und die schlechte Nachricht zugleich ist. Aber ich arbeite aktiv daran, meinen Zeitplan anzupassen, um zum Memoir zurückzukehren und mit ganzem Herzen darauf hinarbeiten, es fertigzustellen und zu veröffentlichen. Und vielleicht kann ich dann wieder in eurem Podcast sein, wenn das so weit ist. Und kann sagen, wie es war, es endlich zu beenden.

Ja. Und dieses Buch bekommt viele sehr gute Rezensionen, und ich bin so ermutigt, dass es anderen Adoptierten geholfen hat, sie lieben es, und Menschen, die nicht adoptiert sind, sagen, sie lieben die Impulse und haben so viel daraus mitgenommen. Freund:innen, die es gekauft haben, einfach weil sie mich mögen und überhaupt nicht adoptiert sind, aber ein bisschen mehr über meine Erfahrung lernen wollten. Aber sie haben gesagt, dass sie so viel über ihre eigene Erfahrung lernen. Ich habe es für Adoptierte geschrieben und für Menschen im Adoptionsdreieck, zu dem Adoptiveltern, leibliche Eltern und natürlich die ganze Welt der Organisationen gehört, die mit Adoption arbeiten.

Jetzt bin ich also auf der nächsten Etappe der Reise, nämlich es zu bewerben, darüber zu sprechen, ihm zu helfen, es hinauszubegleiten, damit es die Menschen erreicht, für die es gedacht ist, die es nutzen und mit ihm sein sollen. Und ich hoffe, es wird vielen Menschen nützen. Ja. Und es hat auch mir genützt, es zu schreiben, denn ich dachte: Nun, okay, was will ich dazu sagen? Und im ersten, ich finde noch heraus, was ich dazu sagen will, aber jedes Mal, wenn ich das Privileg habe, überhaupt etwas zu sagen, ist es meistens ein Buch, das Menschen hilft. Das Letzte: Ich schreibe einen Kurs, von dem ich hoffe, dass er aus dem Buch erwachsen kann, den ich *Remember Your Radiance* nenne, denn das ist die Einladung. Sich zu erinnern, dass du genug bist, dass du liebenswert bist, dass du es wert bist, und dass Adoptiertsein nur ein Teil dessen ist, wer wir sind. Ja, es ist eine prägende Geschichte. Oft ist es ein frühes Trauma. Und wir sind mehr als das. Wir sind eine ganze Geschichte. Und Adoption ist keine einmalige Geschichte. Es ist nicht: Du wirst adoptiert, weggegeben, und das war's. Es begleitet dich dein ganzes Leben, jeden Geburtstag, die Geburt deiner eigenen Kinder, deine eigene Art, Beziehungen zu führen. Und es ist eine sehr prägende Erfahrung. Ja.

Claudia Scheidemann

Und ich glaube, das ist der Punkt ... warum Menschen sich damit verbinden können, auch wenn sie keine Adoptierten sind, denn am Ende geht es um familiäre Beziehungen, um Familienbeziehungen.

Lynda Monk

Ja.

Claudia Scheidemann

Wie sehen sie aus? Wie können sie sich verändern? Wie integriere ich das, was du vorhin gesagt hast, Gefühle von Trauer oder Wut, darin? Und ich glaube, das ist etwas, womit andere Menschen sich verbinden können.

Lynda Monk

Ja, denn es gehört zum Menschsein. Eines der Dinge, über die ich im Buch spreche, ist die Gegenwart von Trauer und Dankbarkeit. Als Adoptierte habe ich immer gefühlt, ich sollte sehr dankbar sein, dass ich überhaupt geboren wurde, das hätte auch anders sein können. Dass ich von Menschen adoptiert wurde, die mich wie ihr eigenes Kind lieben. Es gab so viel, wofür ich dankbar sein konnte, und ich hatte immer diese stille Trauer: Warum wurde ich weggegeben? Wo sind diese anderen Menschen? Sogar jetzt, wenn ich bei meiner leiblichen Mutter bin, bin ich so glücklich, bei ihr zu sein, und so traurig, wenn wir uns verabschieden. Beides ist wahr.

Und so ist das Buch, es gibt Besonderheiten der Adoptionserfahrung, aber es ist etwas Universelles. Viele Menschen setzen sich mit Dingen rund um Verlassenwerden auseinander oder damit, nicht mit beiden Eltern zusammen sein zu können oder ... Oder sie haben Menschen durch den Tod verloren. Und **alle unsere Familien prägen uns. Und wir alle haben Anteile von**

uns, die wir in Ganzheit oder Heilung bringen wollen, um mit den Erfahrungen, die wir durchgemacht haben, die besten Versionen unserer selbst zu sein. Ich habe es also mit Adoptierten im Sinn geschrieben, aber das sind universelle menschliche Erfahrungen.

Deshalb schreiben wir weiter. Und ich erinnere mich, dass ich vor Jahren in einem Memoir-Schreibworkshop bei Sandra Protella (?) war, einer kanadischen Autorin, in Hollyhock auf Cortes Island hier in BC, und sie sagte, dass wir, wenn wir unsere eigenen Geschichten ehrlich und wahrhaftig genug schreiben, etwas in der universellen Menschheitsgeschichte berühren. Ich denke also immer, meine Arbeit als Schreibende, besonders beim Memoir, ist, einfach mein Bestes zu tun, um, weißt du, das Herz meiner eigenen Geschichte zu erzählen und darauf zu vertrauen, dass das vielleicht das Herz einer Leserin oder eines Lesers berühren kann. Und darauf konzentriere ich mich einfach. Das ist mehr als genug, worauf man sich konzentrieren kann, wie wir alle wissen.

Claudia Scheidemann

Ja, das ist es.

Michaela Muschitz

Und wir würden dich gern wieder als Podcast-Gast haben, wenn dein Memoir fertig ist.

Lynda Monk

Danke. Danke. Ich freue mich auf eine weitere Motivation. Ja, der letzte Wunsch meiner Mutter, und Michaela und Claudia, die mich wieder in ihren Podcast einladen. Wir alle brauchen unsere Gründe weiterzumachen und die Dinge zu tun, von denen wir sagen, dass wir sie tun wollen, und äußere Motivatoren sind gute, denn innere Motivatoren können uns nur ein Stück weit tragen.

Michaela Muschitz

Noch ein Grund, das ist etwas. Ja, noch ein Grund. Ja. Und wir haben vorhin, bevor wir die Aufnahme gestartet haben, darüber gesprochen, dass du an etwas anderem arbeitest, hast du gesagt. Und wenn ich es hier erwähne, dann ist es noch eine Motivation, es wirklich zu tun. Möchtest du uns erzählen, was du vorhast oder sogar zu starten?

Lynda Monk

Ja, ich starte einen YouTube-Kanal. Das klingt wahrscheinlich nicht sehr schwierig. Man muss ja nur ein paar Sachen hochladen. Aber wie du weißt, ist der Start eines Podcasts, der Start von allem, bei dem es um Sichtbarkeit geht, mit einem gewissen Mut verbunden, und es kostet auch Mühe. Es gibt ein paar technische Dinge zu tun und all das. Aber ich habe mich entschieden, YouTube zu starten. Ich habe einen YouTube-Kanal, es gibt ein paar Videos darauf.

Aber meine Motivation ist, dass eines der Dinge ... ihr habt in den Vorabfragen für dieses Interview gefragt, welche Journaling-Impulse ich mag, und ich liebe Impulse, aber einer, mit dem ich in letzter Zeit immer wieder arbeite, ist: Was entsteht gerade in meinem Leben? Was entsteht gerade in meinem Leben?

Und ich habe gerade ein Kapitel für eine akademische Zeitschrift für Life Writing eingereicht, die in Großbritannien herausgegeben wird, und es war, als würde man eine Masterarbeit schreiben, dieses Kapitel zu verfassen, aber mein Kapitel und die Grundannahme, für die ich im Kapitel eingetreten bin, ist, dass **Journaling ein Weg ist, der Mensch zu werden, der du bist**. Dass es mehr ist als etwas, das wir als Hobby machen oder wie eine Karte zu basteln oder so etwas.

Es ist tatsächlich ein Werkzeug der Selbstentwicklung. **Und ich glaube wirklich, ich wäre ein anderer Mensch, wenn ich keine Journal-Schreiberin wäre, als die Version meiner selbst, die ich infolgedessen bin**. Und ich kenne viele, und wir alle, die wir das tun, wir nicken alle mit dem Kopf, weil wir verstehen, was das bedeutet.

Und so habe ich mit dieser Frage, was gerade für mich entsteht, gejournalt. Zum Teil wegen dieses Kapitels, das ich geschrieben habe, habe ich einfach versucht, bei meiner eigenen Erfahrung präsent zu bleiben, wie Journaling mir hilft, die zu werden, die ich bin. Und was in meinem eigenen Journaling in den letzten Monaten herausgekommen ist, ist dieser Wunsch, sichtbarer zu sein, weil und auch ein Wunsch, nicht sichtbarer zu sein. Ich hatte, weil ein großer Teil meiner Arbeit in der Journaling-Community stattfindet, in der Menschen Mitglieder sind, aber sie reicht nicht über die Menschen hinaus, die, du weißt schon, bezahlt haben, um Mitglied in der IAJW zu sein, zum Beispiel, was ein niedriger, du weißt schon, Einstiegspunkt ist.

Aber dort verbringe ich viel Zeit damit, Workshops und Schreibkreise und so weiter anzubieten. Ich sagte: Nun. Und so oft sagen Leute: Oh, es wäre so toll, wenn andere Menschen das hören könnten. Oder es wäre toll, wenn ich das mit meiner Familie teilen könnte. Und ich dachte: Das ist so etwas wie ein Ruf. Was ist also eine Möglichkeit, wie ich teilen könnte, die sichtbarer wäre? Die nicht hinter einer Mitgliedschafts-Bezahlschranke liegt, wenn man es so nennen will. Und einfach ein paar Dinge hinausgeben, Ideen hinausgeben. Als Gast in Podcasts, weißt du, einen Podcast haben, alle. Und ich dachte: Nun, ich liebe es, Menschen zu interviewen. Ich interviewe jeden Monat Menschen in unserer Journaling-Community für unsere Journal Talks.

Ich dachte, ich könnte einen YouTube-Kanal starten. Ich habe mit einem Podcast herumgespielt, aber ich wollte wirklich auch das Element Video. Ich werde wahrscheinlich einiges davon wiederverwenden, ich werde wahrscheinlich beides machen, einen Podcast, aber meine Selbstverpflichtung ist: Ich starte im September einen Podcast. Und ich weiß, dass ihr das im Oktober hören werdet. Und ich habe mich verpflichtet, ein Jahr lang jede Woche ein YouTube-Video zu machen.

Claudia Scheidemann

Wow.

Lynda Monk

Denn ich glaube, dass Beständigkeit wirklich etwas ist, das bei allem hilft, was wir versuchen. Wenn ich also ein Buch schreiben will, kann ich nicht einfach, weißt du, ich muss sagen, ich werde jeden Tag an diesem Buch schreiben, damit es fertig wird, oder wenn ich stärker werden will, muss ich über einen längeren Zeitraum regelmäßig Sport machen.

Es sind nicht die einmaligen Dinge, die unser Leben verändern. Ich meine, manche Dinge, man heiratet, das ist ein Tag. Und man bekommt ein Baby, das ist ein Moment. Es gibt einmalige Dinge, aber ich meine, im Allgemeinen nicht einmal und erledigt, sondern einmal und für immer verändert, dass Beständigkeit uns hilft, Fahrt aufzunehmen. Und sie sagt auch: Ich bin dem verpflichtet. Und das ist es, was ich tue. Ich werde also einige Unterbereiche haben. Ich werde einen Teil haben wie für andere Adoptierte und Journaling im Allgemeinen und ein Recht auf Wiederherstellung, einen Teil des Kanals, der sich um Journaling zur Burnout-Prävention dreht.

Ich möchte im Grunde alle meine Leidenschaften und mein Wissen in den Kanal bringen und hoffe, dass es Menschen helfen wird. Ja. Und ich hoffe, es macht dann auch Spaß.

Claudia Scheidemann

Ich bin sicher, es wird helfen, und wir freuen uns sehr auf die ersten Videos.

Lynda Monk

Danke. Ich werde es genau hier machen, mit meinem echten Bücherregal. Die Leute fragen mich immer, ob das ein, weißt du, ein Hintergrund ist. Aber es ist ein echtes Bücherregal, von dem Dinge herunterfallen. Es ist links nicht so ordentlich. Es gibt ein paar, ja, Stapel, die nicht so organisiert aussehen wie die Bücher hinter mir. Wir alle haben den Teil unseres Lebens, der außerhalb des Blickfelds liegt.

Claudia Scheidemann

Du weißt also schon das Wichtigste für YouTube-Videos – den Kamerawinkel.

Lynda Monk

Ich habe zwei Söhne, 19 und 20, jetzt 21, und beide sind sehr gut darin. ... Einer meiner Söhne hat diese Bücherregale tatsächlich gebaut, und er und mein Mann haben all diese Bücher eingeräumt, als ich plötzlich zu meiner Mutter musste und mitten in einem Büroumzug war. Ich kam nach Hause, und diese Regale waren installiert, und die Bücher waren hier. Es war so eine Herzensarbeit. Und mein anderer Sohn hat mein Mikrofon eingerichtet und das Ringlicht und die Kamera.

Und so ist es ein Teamwork bei allem, was wir in diesem Leben tun. Ich bin meiner Familie also für all ihre Unterstützung dankbar. Und mit einem meiner Söhne gehe ich regelmäßig mit unserem Hund spazieren. Und er sagt mir, seit er 16 war, dass ich einen YouTube-Kanal haben sollte, und er ist gerade 21 geworden. Ich habe also gesagt: Wenn aus keinem anderen Grund, dann um meinen lieben Sohn Jackson und seinen guten Rat zu ehren, muss ich weitermachen. Wieder ein äußerer Motivator.

Claudia Scheidemann

Nein, es nicht zu tun, das geht nicht mehr.

Lynda Monk

Nun, du weißt ja, was es braucht. Ihr beide seid mutig gewesen und habt euren Podcast gestartet und bietet ihn jetzt schon eine Weile an. Und ich kann nicht alles verstehen, weil er auf Deutsch ist, aber ich habe mir eure anderen englischsprachigen Gäste angehört, Sandra Marinella und Deb.

Michaela Muschitz

Deborah Ross.

Lynda Monk

Deborah Ross, Autorin von „Your Brain On Ink“. Und das waren wunderbare Interviews, und ich fühle mich wirklich geehrt, Gast zu sein. Danke, dass ihr mich eingeladen habt.

Michaela Muschitz

Danke. Aber du hast über Bücher gesprochen. Wenn du auf dich schaust, gibt es ein Buch, ein Lieblingsbuch? Von dem du sagst: Das ist das, das mich inspiriert hat, das ist mein magisches Buch.

Lynda Monk

Nun, wie ihr seht, liebe ich Bücher. Mein Mann würde sagen, eine Sucht. Aber wir wollen uns nicht mit Semantik aufhalten. Ich liebe, dass das Semantik ist. Und er hat vielleicht recht, aber ich schätze wirklich alle Bücher. Ich glaube, jedes Buch ist ein solches Angebot in unserer Welt. Und ich liebe es, sie zu lesen, sie zu kaufen, und sie jetzt auch zu schreiben ist ebenfalls eine Freude.

Was ich also gern teilen möchte, ist das Buch, das ich gerade lese. Denn ich sage immer, mein Lieblingsbuch ist das, das ich gerade lese. Und das Buch, das ich gerade lese, ist von Amie McNee. Es heißt *We Need Your Art*, der Untertitel lautet *Stop Messing Around and Make Something*. Und ich hatte die Freude, Amie letztes Jahr beim Barcelona Journaling Festival kennenzulernen.

Claudia Scheidemann

Oh, wow.

Lynda Monk

Ich war die Keynote-Speakerin, was eine große Freude war. Und ich habe über die Kraft des Journalings in Gemeinschaft gesprochen, um das Festival zu eröffnen. Und sie war eine weitere der Keynote-Speaker:innen, und sie sprach darüber, dass die Welt deine Kunst braucht. Und ich kam zurück, wir haben tatsächlich nicht miteinander gesprochen, aber wir sind das ganze Festival über umeinander herumgekreist.

Und ich war gerade an ihr vorbeigegangen und hatte gesagt: Hast du noch mehr von deinen Büchern? Denn sie hatte vor Beginn des Festivals eine Buchpremiere gemacht, und ich war noch nicht in Barcelona angekommen. Das war also unser kurzer Austausch, aber wir haben beide die

Vorträge der anderen gesehen. Und ich kam während des Festivals zu meinem Platz zurück, bei dem auch mein Mann dabei war. Er hat gefilmt. Er war der Videoaufzeichner für den Vortrag.

Und sie hat das Buch signiert, und sie sagte: „Lynda, ich hoffe, unsere Wege kreuzen sich weiterhin. Deine Arbeit, deine Kunst ist heilig, die Welt steht in deiner Schuld.“ Und es war eine so schöne Widmung. [Oh.] Und ich hatte es noch nicht gelesen und habe es erst kürzlich in die Hand genommen. Und weil ich sie eingeladen habe, ich veranstalte meinen zweiten jährlichen World Journaling Day, am 11. Januar 2027. Und alle sind eingeladen. Es ist eine kostenlose Veranstaltung.

Und ich habe sie eingeladen, Rednerin zu sein, und habe noch nichts von ihr gehört. Aber der Grund dafür, abgesehen davon, dass es das Buch ist, das ich lese, und daher mein Lieblingsbuch, was ich an diesem Buch liebe, ist der Wert, den Amie unserem künstlerischen Schaffen gibt und dass es tatsächlich zählt.

Dass es sehr leicht ist, unser Schreiben oder unser Malen oder unsere selbstaussprechenden Handlungen hintanzustellen, weil sie vielleicht nicht so wertvoll sind wie Fürsorge oder etwas anderes, das wir vielleicht gerade tun. Und sie ruft dazu auf, dass es tatsächlich gebraucht wird und dass unsere Kunst in der Welt, und es passt zu dieser Botschaft eines Ökosystems des Guten, dass unsere Kunst Teil dieses Ökosystems ist.

Und in ihrem Buch gibt es große, ihr könnt es nicht sehen, weil ihr gerade eine Audioaufnahme hört. Aber wenn man dieses Buch hochhielte, würde man sehen, dass sie Seiten hat, die ganze Seite füllt sie mit ein paar Worten. Und man könnte diese lesen und bekäme viel aus diesem Buch. **Man hat dich verführt zu glauben, du seist bedeutungslos. Es ist eine Lüge. Wir brauchen dich, wir brauchen deine Kunst.**

Sie hat viele Dinge, in denen es um das Verantwortliche geht, denn sie sagt, die Leute sagen immer: Nun, wir müssen verantwortlich sein gegenüber unserem, das müssen wir natürlich. Aber sie sagt, **das Verantwortungsvolle ist, deiner kreativen Berufung nachzujagen.** Sie ermächtigt wirklich und ruft hervor: Das ist tatsächlich wichtige Arbeit.

Sie sagt: Wir denken, dass Kunst die Welt bloß dekoriert, aber sie verändert sie. Woran ich absolut glaube. [Wunderschön.] Was ich an diesem Buch also wirklich liebe, und sie nimmt sich auch Dinge wie Perfektionismus vor. Und damit habe ich oft zu tun. Ich bin Jungfrau, und ich mag einfach, und ich mag Qualität, und ich mag es, es richtig zu machen.

Aber ich setze mich manchmal ein bisschen zu sehr unter Druck oder kann durch Perfektionismus aufschieben, solche Dinge. **Perfektionismus ruiniert deine Beziehung zu dir selbst und hält dich von deiner Brillanz ab.** Sie sagt also viele kühne Dinge, bei denen man denkt, wenn man sie versteht: Ja, das klingt richtig.

Und das Buch ruft dich hervor. Und es gibt einem nicht das Gefühl, dass ich einfach meine Kunst machen sollte, ich muss das jetzt gleich machen. Es fühlt sich an wie etwas Dringendes, Wichtiges, und das liebe ich an dem Buch, und das liebe ich an ihr und an ihrer Art in der Welt.

Claudia Scheidemann

Es ist sehr überzeugend. Ich habe es auch in meinem Regal. Ich bin noch nicht durch, aber das liegt daran, dass es wirklich Wirkung hat.

Lynda Monk

Ja, das hat es.

Claudia Scheidemann

Es ist wirklich so, dass ich es nicht in einem Zug durchlesen könnte, weil, nun.

Lynda Monk

Es ist sehr konfrontierend. Tatsächlich. Ich glaube, es ruft einen wirklich hervor und hilft, weißt du, es ist ein echter Ruf und eine Möglichkeit, über uns selbst hinwegzukommen und über die Hindernisse, die wir vielleicht haben, mutig zu sein und uns zu zeigen und sichtbar zu sein mit Dingen wie einem YouTube-Kanal und einem Podcast und einem Buch, und das sind alles unsere Kunstformen.

Sprechen ist eine Kunst, Schreiben ist eine Kunst, weißt du, **authentisch zu leben ist eine Kunst** und unsere Spuren zu hinterlassen, weißt du, was wird die Zukunft finden? Ja, wir müssen es so machen, dass es gefunden werden kann. Und die Insel, auf der dieser Workshop mit Christina Baldwin stattfand, sie fiel mir im Lauf unseres Gesprächs ein, war Ripby Island, die in den USA bei Seattle liegt.

Claudia Scheidemann

Ja.

Lynda Monk

Siehst du, so funktioniert der Geist. Er bekommt vielleicht etwas nicht im Moment, aber es kommt ein bisschen. Genauso beim Schreiben, wir müssen einfach dabeibleiben. Weißt du, **das Goldkörnchen kommt vielleicht nicht gleich, aber dann schreibt man einfach weiter. Einfach weiterschwimmen. Da ist es.**

Michaela Muschitz

Das gefällt mir. Nemo, einfach weiterschwimmen, weiterschreiben. Ich beende meine Blogartikel immer mit: Keep writing.

Lynda Monk

Yay, ja, ja, ja. **Denn es ist das Weitermachen, das tatsächlich die Magie erzeugt.**

Michaela Muschitz

Genau.

Lynda Monk

Wir können furchtbar viele Dinge anfangen. Und wir können darüber nachdenken, furchtbar viele Dinge anzufangen. Wenn wir es wirklich tun und weitermachen, dann haben wir den Sweet Spot getroffen. Das ist die Magie.

Michaela Muschitz

Ja. Ich möchte mich ganz herzlich bedanken für diese Magie, die du über den Ozean zu uns geschickt hast. Und danke für all diese inspirierenden Gedanken. Und lass uns anfangen, dieses Ökosystem des Guten gemeinsam zu schaffen.

Lynda Monk

Ja, das tun wir schon.

Michaela Muschitz

Genau.

Claudia Scheidemann

Vielen Dank.

Lynda Monk

Danke. Alles Gute euch beiden.