

Die Faszination des Gegensätzlichen

Staffel 4 – Episode 8

Zu Gast: Svenja Herzog

Transkript

Claudia Scheidemann

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres Podcasts Tinte und Courage. Wir haben heute Svenja Herzog zu Gast. Svenja Herzog ist Ärztin und Schauspielerin und Synchronsprecherin und Autorin und ja sie lebt in Hamburg und ist da aktuell in der Weiterbildung zur Notärztin, spielt am Wochenende im Deutschen Schauspielhaus Hamburg mit und wir werden uns heute mit ihr über Schreiben unterhalten und wie sie diese verschiedenen Elemente in ihrem Leben so sortiert und unter einen Hut bekommt.

Wir haben uns kennengelernt in Marburg, dort hat sie nämlich Medizin studiert - beim Improtheater spielen, also Improtheater spielen taucht ein bisschen öfter auf in dieser Staffel, daher kennen wir uns und deshalb freue mich sehr, dass du da bist. Herzlich willkommen.

Svenja Herzog

Oh, vielen Dank. Wow, was für 'n Intro, das klingt krass, wenn man das alles so aufzählt. Ich bin ganz, bin ganz berührt.

Claudia Scheidemann

Ja, ist auch krass, finde ich. Also ja, wir starten mit der ersten Frage und dann gucken wir mal, worüber was wir uns noch so alles unterhalten können. Die erste Frage, die alle unsere Gäste bekommen, ist: Was bedeutet persönliches Schreiben für dich ganz im Moment?

Svenja Herzog

Total viel. Also ich hab' das Gefühl, in den letzten Jahren und im Moment auch wieder ist es eigentlich **das Mittel, manchmal das einzige Mittel, das hilft, nicht den Verstand zu verlieren**, weil die Welt ist echt anstrengend geworden in den letzten Jahren.

Ich finde, es sind nicht nur in den Nachrichten im globalen Kontext, im gesellschaftlichen Umfeld, aber auch so privat, es sind wirklich viele, viele Brecher so in den letzten Jahren passiert und sind aktuell und sind am Kursieren. Und für mich persönlich ist Schreiben immer wieder das Mittel, mit dem ich ganz stark in eine Ruhe finde, in der ich auch spüre, wie mein Nervensystem total runterfährt, ich ganz stark mein Parasympathikus aktiviert bekomme, also den Teil des Nervensystems, der für die Entspannung unter anderem zuständig ist.

Und ein Mittel, mit dem ich zu mir selbst finde und mich beruhigen kann und in dem ich wieder Klarheit und Ruhe finde. Und wenn ich mir auch so, ne, wie du das jetzt gerade so toll aufgezählt hast, so ein paar Bausteine meiner Biografie angucke, merk ich, ist es das eigentlich auch immer gewesen. Also immer, immer **das, mit dem man wieder zu sich zurückkehren kann und Frieden findet.**

Claudia Scheidemann

Mhm, danke schön. Ja, was natürlich jetzt besonders spannend ist, ist wie wird man Ärztin und Schauspielerin. Du musst uns das mal kurz erzählen, was da die Story ist, sozusagen.

Svenja Herzog

Ja, total gerne. Also da muss ich ein bisschen weiter ausholen, dann kannst du mir ein Zeichen geben, wenn es zu lange dauert.

Ich glaube, das fängt alles tatsächlich in der Kindheit an und ist ganz stark durch meine Mutter geprägt. Die hat mit mir als kleinem Kind Zahnmedizin studiert und mein Leben ist eigentlich so in den ersten Lebensjahren viel auch in der Uni gewesen. Also sie hat mich viel auch mitgenommen zu ihren Kursen und ihren Vorlesungen und in ihrer Freizeit hat sie dann an einem kleinen Theater in Göttingen Bühnenbild gemalt.

Es war für sie ein Hobby, sie hat schon immer viel gemalt und dann so in meiner Grundschulzeit würde ich sagen, sind das eigentlich so die Haupttorte gewesen, an denen ich aufgewachsen bin, die medizinische Fakultät und das Theater. Und ich glaube, dass das ganz viel gesät hat bei mir. Ich keine Zahnmedizin studiert, ich hab' mich für Medizin entschieden und das zu einem Zeitpunkt, als ich auch die Wahl gehab' t hätte, Berufstänzerin zu werden, mich dann dagegen entschieden hab', schon damals aus perspektivischen Gründen.

Da war ich so, da kannten wir uns noch nicht Claudia, deswegen guckst du so komisch, ne, da war ich, war ich 13 12 oder 13 war ich da und hab' dann aber auch damals so gedacht, nee, das ist mir als als Hauptberufsbaustein meines Lebens zu unsicher. Ich möchte in Führungsstrichen etwas Richtiges machen vorher und hab' auch ganz, ganz früh dann in der Schule schon gemerkt, dass Medizin meine Leidenschaft ist und dass ich das unbedingt beruflich verfolgen will und hab' da ganz, ganz viel drauf ausgelegt, schon in der Schule die richtigen Kurse zu wählen, die guten Noten irgendwie hinzukriegen und dann direkt nach der Schule halt auch Medizin zu studieren.

Und Schauspiel und Tanz waren dann immer ein ganz wichtiges Hobby. Aber eben in Führungsstrichen nur eine Freizeitbeschäftigung. Und dann, ich würde sagen, nach Abschluss des Medizinstudiums und als ich dann auch schon meine erste Stelle als Ärztin hatte, dann kam Corona, da hat bei mir ein großes Umdenken stattgefunden, also eine Zeit der Krisen und der Selbstreflexion für so viele und auch für mich.

Und ich hab' gemerkt, wenn ich jetzt in Marburg bleibe, zum Zeitpunkt da kannten wir uns, Claudia, da hab' ich in Marburg gelebt und gearbeitet. Wenn ich hier jetzt bleibe, dann wird Schauspiel immer in diesem Rahmen bleiben, den die Stadt Marburg auch nur bieten kann und es hat sich dann auch damals ergeben, aus privaten Gründen nach Hamburg zu ziehen und dort - auch wieder durch eine Lebenskrise eigentlich hervorgerufen, hab' ich dann den Weg auf eine Schauspielschule gefunden, indem ich nämlich ganz verzweifelt Workshops gebucht hatte.

Mir ging es nicht gut, ich war gerade in der Trennung und musste irgendwo hin mit meinen Gefühlen und das bietet der medizinische Berufsalltag nicht, dass man sich da viel ausdrücken kann. Und einer dieser Workshops war ein gleichzeitig eine Aufnahmeprüfung an einer privaten Schauspielschule und das wusste ich gar nicht und ging immer mit einem Vertrag nach

Hause. Hab' mich dann gegen die dann entschieden, noch mal weitere Schulen ausprobiert und dann mich für eine entschieden und genau, hab' dann ja sozusagen Medizin für eine Zeit lang nicht an den Nagel gehängt, aber doch zumindest zweitrangig im Leben platziert und hab' dann die Schauspielausbildung gemacht. Und seit vergangenem Jahr bin ich dann ganz offiziell jetzt also Schauspielerin mit Bühnenreife und hab' nebenbei so viel praktiziert, medizinisch wie ich konnte und jetzt ist wieder Medizin ein bisschen mehr im Vordergrund.

Claudia Scheidemann

Wie hast du gemerkt, dass „Hobby“ nicht mehr reicht?

Svenja Herzog

Ich glaube, ich hatte ein Gefühl der Sättigung. Also ich hab' sehr gerne in Marburg gelebt, gearbeitet und auch gespielt. Aber es ist eine kleine Stadt und irgendwann spielt man meistens nur noch mit denselben Menschen in den in den gleichen Orten. Und ich hab' einfach so ein Hunger gehab' t nach, ja, nach mehr, nach größer, nach weiter. Und ich hatte das Gefühl, da ist mir Marburg irgendwann in diesem Aspekt zu klein geworden.

Michaela Muschitz

Hast du das Gefühl, dass etwas aus der Schauspielerei dir auch in der Medizin hilft?

Svenja Herzog

Ja, nicht nur, dass es hilft, das ist auch manchmal fast ein bisschen hinderlich. Also, ich glaube, dass je mehr ich im Schauspiel weitergekommen bin, desto mehr hab' ich auch gelernt, in der Medizin oder im im medizinischen Kontext meines Berufsalltages flexibler zu sein. Ne, also jeder, der mit Improtheater schon mal zu tun hatte, kann das bestätigen. Enjoy when you're in the shit und man hat Spaß am Scheitern und man muss ständig das Gehirn flexibel halten, irgendwie um um auf alles zu reagieren, was kommt.

Und mir hat es sehr geholfen, in bestimmten medizinischen Situationen einfach schwingungsfähig zu bleiben, ne, vor allem wenn es Situationen sind, in denen man mit viel konfrontiert ist, an vielen Eindrücken oder belastenden Eindrücken oder großen Emotionen von Patient:innen. Da hat das Schauspiel mich sehr weich gemacht und empfänglich und das ist total toll gewesen. Gleichzeitig liegt da eine große Gefahr drin, finde ich, oder zumindest für mich speziell, dass im Schauspiel man ja sehr lernt, durchlässig zu sein und alles zu empfangen.

Und wenn du mit demselben Modus in den Medizinerberuf gehst, dann kann dich das auch total kaputt schreddern. Also das hab' ich auch schon erlebt, dass ich so, so in der Materie des Schauspiels war und ich war so durchlässig und empfänglich. Und dann bin ich in in den Knast gegangen, wo ich damals als Ärztin gearbeitet hab' e, und es hat mich tief getroffen, was ich erlebt und gesehen hab' e und da hab' ich dann auch gemerkt: O. K., ich muss muss mehr Schwingen zwischen diesen beiden Berufseinstellungen sozusagen schaffen.

Claudia Scheidemann

Du hast das jetzt so nebenbei erwähnt, wo du in der Zeit, als du die Schauspielausbildung gemacht hast, gearbeitet hast. Da warst du nämlich als Bereitschaftsärztin im

Untersuchungsgefängnis tätig und das ist ja nun auch ein mehr als besonderer Ort, um eben als Ärztin und in der Medizin zu arbeiten. Ich weiß gar nicht, wie man dieses exorbitant Andere irgendwie beschreiben kann, was wie würdest du es denn beschreiben, was das völlig andere natürlich ausmacht der Medizin?

Svenja Herzog

Als jetzt speziell den Kontrast, also warum es so anders ist als Schauspieler.

Claudia Scheidemann

Ja, auch als die Medizin im, sagen wir mal, normalen Kontext, den wir so alle kennen.

Svenja Herzog

Ja, also die Medizin ist in der Hinsicht ein ganz toller Bereich, weil es ist unglaublich verlässlich, es ist ganz regelgeleitet, es ist viel schwarz-weiß und man kann sich da in sehr sicheren Bahnen bewegen, weil es ist sehr normiert, ne, das muss es auch sein, es ist wissenschafts- es ist eine Naturwissenschaft, es ist wissenschaftsgeleitet, der ganze Beruf ist so ausgerichtet und Schauspiel ist davon ja das absolute Gegenteil.

Also natürlich haben wir auch im Schauspiel ein paar Regeln oder es gibt Formate oder wir haben etwas vor, ein bestimmtes Stück, einen Text und da gibt es Absprachen, an die man sich hält. Aber dadurch, also dafür, dass es gut wird, finde ich, ist ein großer Teil des Schauspiels auch immer wieder ein Loslassen und alles vergessen, was man vorher zu wissen glaubte. Dann fängt da eine Magie an, da, da fängt der Flow an und man surft irgendwie auf dem Bekannten, aber ist eigentlich in einer sehr großen Freiheit und das ist ein emotionaler Aspekt, den ich so in der Medizin selten erlebt hab'.

Also das kann mal in einem Gespräch entstehen zwischen einem Patienten oder einer Patientin und mir, aber grundsätzlich ist der Alltag ja sehr, sehr viel starrer, würde ich sagen, stärker daran ausgerichtet, Vorgaben zu erfüllen, vor allem auch wirtschaftliche und da ist Schauspiel Gott sei Dank in einigen Aspekten noch frei von.

Michaela Muschitz

Hast du gesagt, du bist gerade mitten in der Ausbildung zur Notfallmedizinerin, zur Notfallärztin? Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Svenja Herzog

Ich glaube, das war vor allem durch das Gefängnis geprägt. Im Gefängnis zu arbeiten, für mich zu diesem Zeitpunkt, war gefühlt so, dass man tagsüber eine Hausärztin ist und nachts eine Notärztin. Also nachts erreichen da einen Patient:innen und Situationen, die immer alarmierend sind, immer skurril. Es gibt viele Alarme, auf die man laufen muss im Gefängnis und mich hat unglaublich bereichert, immer wieder mich in Situationen zu finden, wiederzufinden, in denen ich gar nichts wusste, eigentlich.

Also eine Situation, in der viele um mich herum gestresst sind und Fragezeichen haben und bei mir stattgefunden hat, dass ich ganz ruhig geworden bin. Gott sei Dank, eine Eigenschaft, die ich da irgendwie gefunden hab' e und ich hab' es aber auch ganz toll gefunden in dieser Situation,

dann eben meine Struktur, die ich gelernt hab' e, aus dem Studium anbringen zu können und ein Schema abarbeiten zu können, was machen wir jetzt als erstes, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen machen wir als erstes, da gibt es so tolle, verlässliche Algorithmen. Du nickst, Michaela, du kennst die auch. Genau und dann zu einer Lösung zu finden oder zu einer Stabilisierung eines Patienten oder einer Patientin und helfen zu können, ne, und dann dann irgendwie die Situation weiterleiten zu können, sich zu entscheiden, dass man die ins Krankenhaus aufnimmt oder extern verlegen muss oder oder.

Das fand ich ganz toll, schon immer. Also, es ist ein eine Stresssituation, in der ich aber irgendwie aufblühen kann und die Weiterbildungsmöglichkeiten im Gefängnis sind begrenzt und für mich war dann klar, wenn ich diesen, dieses Zertifikat oder sozusagen diese Zusatzweiterbildung, richtigeres Wort, bekommen möchte, dann muss ich halt noch mal weggehen von dort. Deswegen bin ich jetzt noch mal in die Anästhesie zurückgekehrt, um dann noch mal auch ein paar Sachen, einfach skills-technisch noch mal zu wiederholen, vor allem Atemwegssicherung, Intubieren und so.

Michaela Muschitz

Genau, ja, aber das ist ja das, ich kenn das ja sozusagen nur als Sanitäterin, aber das ist das, was ich durchaus auch beobachte, ist dieses, du kommst zu einem Patienten, du hast wenig Informationen, bis manchmal gar keine, außer es geht der Person schlecht und dann so ein bisschen herauszufinden, was ist denn hier wirklich los und wie du sagst, diese Algorithmen sind natürlich sehr hilfreich, aber ich beobachte das auch, dass es dann Ärztinnen gibt, die da sehr mit sehr kühlem Kopf unglaublich viel Ruhe reinbringen.

Ich hab' e aber auch schon das andere Extreme erlebt und du merkst dann einfach dieses Präklinische, also bevor die Patienten in die, in die, in die Klinik kommen, du hast wenig Geräte, mit denen du dir helfen kannst, um herauszufinden, was ist jetzt wirklich Sache. Und da merkst du, dass manche dann echt so ein bisschen zum Schwimmen anfangen, weil sie vielleicht aus dem klinischen Bereich gewohnt sind, okay, jetzt machen wir das, das, das, dann werde ich schon herausfinden, was der Patient hat.

Aber ich finde gerade dieses mit wenig einfach genau hinschauen, Hypothesen, was könnte es denn jetzt sein, das finde ich durchaus das Spannende an diesem, an diesem Bereich der Medizin. Weil du halt wirklich auch auf dich und du hast, als Sani, du hast original einen Core Puls, um Puls zu messen, ein EKG zu schreiben, Blutsättigung zu machen und dann ist schon relativ bald Sense.

Svenja Herzog

Ja, genauso ist auch die Ausrüstung im Gefängnis gewesen. Also, dass du diese wenigen Sachen hast, wir hatten keine Gerätschaften, die du sonst in einer Notaufnahme oder Ähnliches hast, wie eine Blutgasanalyse oder Ultraschall gab es zwar schon, aber war in einem gewissen Gebäudeteil. Das musste man auch mal kalkulieren, je nachdem, wo man gerade hinlief zum Notfall. Und ich hab' das so toll gefunden, eine Medizin zu praktizieren, die sich auch ganz viel auf die Sinne verlässt. [Richtig.] Ne, dass du jemanden anschaut und du kannst schon sehen an der Atmung, an den Lippen, an den Bewegungen, an wie viel wird Augenkontakt gehalten, wie geht es gerade der Person und dann auch total spannend, so ein bisschen Gefühl dafür zu

entwickeln, ist es gerade eine somatische, also eine körperliche Baustelle, oder ist es eine psychische?

So, und wie, wie navigierst du jetzt weiter, ne? Und ich finde auch tatsächlich dieser Aspekt, der in den letzten Jahren ja leider zugenommen hat, nämlich der der **Eigengefährdung im Rettungsdienst**, auch insofern spannend für mich, als jemand, der das dann erlebt hat, auch dass es die Sinne sehr schärft. [Total.] Ne, also du bist wirklich sehr, ich hab' da einen starken Hyperfokus, man ist sehr fokussiert und das sich so zu sortieren, dass du erst mal guckst, O. K., sind ich und mein Team gerade sicher, was können wir als nächstes machen, was müssen wir als nächstes machen, **ab wann holen wir uns Unterstützung von außen, in meinem Fall JVA Beamte oder dann draußen natürlich Polizeibeamtinnen. Das ist ein ganz, ganz delikater Bereich. Ja, der, der wirft einen sehr auf sich selbst zurück.** Und also mir ging es immer so, dass ich danach mich sehr beschleunigt gefühlt hab', aber auf so eine gute Art und Weise. Ne, also wenn es gut gegangen ist, ist.

Claudia Scheidemann

Ist das überhaupt möglich? Also jetzt Frage tatsächlich an euch beide, so 'n Gefühl von ja, fühlt man sich in irgendeiner Weise sicher in so einer Situation dann oder ist es immer ein, es ist ein, mir ist das Risiko bewusst und ich gehe damit um oder kann man sowas ähnliches wie 'n Sicherheitsgefühl etablieren? Also gerade jetzt auch, wenn ich an die Situation im Gefängnis denke, das sind ja jetzt, na ja, die sind ja aus einem Grund im Gefängnis, im Untersuchungsgefängnis. Also das sind ja auch, sind ja auch Ausnahmesituationen dann.

Svenja Herzog

Mhm. Also ich würde mal so sagen, wenn eine Situation so abläuft, wie sie bestenfalls ablaufen kann, nämlich dass man da mit mehreren Menschen ist, in meinem Fall dann die JVA-Beamtinnen, die einen beschützen können, falls das notwendig wird. Oder wenn du draußen im Rettungsdienst bist und du hast mehrere Menschen, du bist nicht in der Unterzahl gegenüber einer aufgebrachten Personengruppe oder Familie oder so und du erlebst sozusagen eine Autonomie in einem gefährlichen Bereich und spürst danach deine Selbstwirksamkeit ganz stark, dass du da gut durch navigieren konntest, dann ist es ein Erfolgserlebnis.

Wenn man in der Situation ist und es ist mir auch schon manchmal passiert, dass ich überraschend mit einem Mann allein gelassen wurde, wo ich aber gerade gemerkt hab' e, der ist aber in einer ganz schweren Psychose und ich musste jemanden noch mal mit dazu reinholen. Das ist schrecklich, daran ist nichts, nichts schön und das kann ganz traumatisierend sein.

Und es gibt viele Situationen, die ich von von vielen Kolleginnen auch kenne, in denen sowas leider auch schief geht und jemand zu Schaden kommt vom Rettungsdienst zum Beispiel oder auch aus der JVA. Und das ist, das kommt ganz darauf an, wie gut man aufgestellt ist und was das Endergebnis der gesamten Situation ist und wie es nachwirkt, ne, also wenn du am Ende des Tages oder am Ende von einer Woche, in der du die ganze Zeit gefahren bist oder oder gearbeitet hast, sozusagen feststellst, ah, das ist alles gut gelaufen, wir haben jemanden versorgen können und uns ist nichts passiert und wir, wir haben uns sozusagen in gefährlichen Bereichen bewegt, **aber Fazit, es ist alles O. K., man ist über Eisschollen gesprungen, aber man ist nie ertrunken, dann ist es toll, dann kann man sagen, man ist getanzt, aber bist du**

ausgerutscht, Und bist noch nass und frierst und hast blaue Flecken. Es erfordert so eine Art des Umgangs. So würde ich es beschreiben, Michaela. Wie ist es bei dir?

Michaela Muschitz

Ich kann mich an eine Situation erinnern. Wir kamen zu einem Einsatz, Schlägerei, alkoholisierte Männer und einer wurde mir in den Krankenwagen gesetzt und weil noch nach dem anderen gefahndet.... Also es war, ich war dann auch auf einmal mit dem alleine. Alkoholisiert, offener Bruch, Knöchel alles offen und er fängt mit mir zu diskutieren an, dass er sich jetzt eine anraucht. Im Krankenwagen. Und da hab' e ich dann das erste Mal gemerkt, so okay, ich bin jetzt aber hier alleine, die Polizei ist nicht da, meine Kollegen sind nicht da, weil dann noch eine andere Person zu versorgen war. Und da war es dann schon so, dass ich mir gedacht hab' e, wenn ich jetzt Pech hab' e, geht das schief und ich hatte das Glück... Und das, da kommt einem manchmal das Alter zugute. Also in meinem Fall war es so, dass der einfach aufgrund meines Alters, also so mein Gefühl, dass ich gesagt hab' : 'Nein, du rauchst jetzt ganz sicherlich keine.'

Und er dann noch einmal zurückgeredet hat und er so: 'Ja, aber.' Und ich so: 'Nein, ich hab' gesagt: 'Nein, und du rauchst jetzt keiner, wir sitzen in dem Krankenwagen.' Und er dann klein, also wirklich zurückgezogen hat und gesagt hab' : 'O. K., dann halt nicht.'

Aber das hätte natürlich auch in der Sekunde ganz anders schiefgehen können. Und da bin ich bei dir, dieses Merken und auch da, die Ruhe zu bewahren und zu sagen, ist jetzt nicht. Ich meine, es wäre ein Einfaches gewesen, die Tür wieder aufzureißen, da vor der Tür standen die, stand die Polizei. Aber es ist trotzdem so eine Situation, wo du dann kurz überlegst und sagst, okay, jetzt hab' e ich 2 Möglichkeiten.

Und gerade wenn da in dieser Situation bin ich mir relativ sicher, wenn ich dann nervös geworden wäre oder nicht so standhaft gesagt hab' e, NEIN, dann wäre das sehr schnell gekippt. Also es ist dieses, das macht vielleicht doch genau das, weil es gibt ja Leute, die geradezu süchtig nach solchen Situationen werden, ne, dieser Adrenalinkick, der nun mal da ist. Ja, sagen wir uns ehrlich, wenn du es schaffst, jemanden in einer brenzligen Situation zu helfen, das gibt dir schon einen ordentlichen Schub.

Und nicht umsonst gibt es dann Leute, die sagen, genau diesen Thrill brauche ich und die einen normalen Einsatz, der nicht rasend spektakulär ist, als langweilig empfinden. Das sehe ich halt als durchaus als die große Gefahr in diesem Bereich.

Und ich denke mir und ich bin sehr froh, wir haben das in unserer Organisation auch das Peer-System, dass die Leute dann nach Einsätzen, die sie nicht so gut verkraften, dann zumindest jemanden haben, mit dem sie drüber reden können. Gleichzeitig beobachte ich, dass das nicht sehr viele annehmen, weil sie sind ja die Starken und sie brauchen das jetzt nicht nachreflektieren oder sollten sie vielleicht zugeben, dass das jetzt vielleicht nicht ganz so einfach für sie war und sie vielleicht länger beschäftigt, was da passiert ist.

Also ich sehe diesen Bereich sehr zwiegespalten, will ich fast sagen. Ja, also ja, es ist super schön, jemanden zu helfen, wenn es dem schlecht geht, den zu stabilisieren und rechtzeitig ins Krankenhaus zu bringen, in meinem Fall. Es ist aber auch durchaus, dass ich bei manchen dann beobachte, dass das total kippt.

Svenja Herzog

Ja, ja, davon hab' ich auch gehört, ich hab' da noch eine Anekdote zu und zwar, als ich meinen ersten Notarstkurs gemacht hab' e, also der sozusagen der erste Baustein, den du brauchst für diese Anerkennung, da ging es auch ganz, ganz, ganz kurz darum, wie geht man damit um, wenn es mal belastend wird. Und der der Leiter dieser Veranstaltung oder einer der der leitenden Personen stand da vorne und hat gesagt, ja, das das macht jeder so mit sich selbst aus und jeder hat da irgendwie andere Methoden, der eine trinkt irgendwie 2 Gläser Wein am Abend und der andere, der kann das ganz gut so weg, irgendwie wegdenken, wegarbeiten und einfach wieder aufs Pferd steigen und los geht es und weiter geht es.

Und ich dachte so, ach, das ist nicht euer Ernst oder wir sitzen hier gerade in einer Veranstaltung voll mit Medizinerinnen und Medizinerinnen und bekommen sozusagen eine fast eine Aufforderung dafür, belastende Situationen mit Substanzkonsum zu kompensieren. What the Fuck?

Ja, so und da fehlt mir auch, muss ich sagen, für unsere Berufsgruppen sehr die Sensibilität, dass nicht ohne Grund ärztliches Personal, ich weiß nicht, wie es bei Sannis ist oder pflegerischen Personal, kann nur **für ärztliches Personal das sagen, dass die Berufsgruppe ist sowohl mit der höchsten Abususrate von Substanzen und auch mit der höchsten Suizidrate,** weil sie wissen, in Anführungsstrichen, wie es geht und rankommen an die Mittel. Und das ist ein Riesenproblem. Und ich finde, darüber müsste viel mehr gesprochen und enttabuisiert werden.

Michaela Muschitz

Absolut.

Svenja Herzog

Ich hatte das Glück, dass im Gefängnis es eine sehr gute Struktur dafür gab, wie man mit belastenden Situationen umgeht in Form von Seelsorge oder verschiedenen seelsorgerischen Personen in einem kleinen Netz, wo man sich jemanden sozusagen aussuchen konnte und ich dann in Situationen, die sehr belastend waren, diese Hilfe bekommen hab' e. **Aber ich finde trotzdem, dass es ein, es müsste eine richtige Kultur geben, also dass es kultiviert, dass das sich nicht mehr nach einer Hürde anfühlt, überhaupt um Hilfe zu bitten, sondern dass das ganz niedrigschwellig das erste ist, was einfach geschieht.** Das ist fast schon, manchmal denk ich, es müsste Pflicht sein, dass man danach Supervisionsgespräch führt, um immer mehr diese Hürden abzubauen. Ich finde ja auch in der deutschen Arbeitsmentalität ist um Hilfe fragen immer noch ein Problem.

Claudia Scheidemann

Wir machen keine Fehler und wir brauchen keine Hilfe. [Wir brauchen keine Hilfe]. Genau.

Michaela Muschitz

Aber es ist, Entschuldigung, das ist tatsächlich so, dass ich gerade finde, in diesem Kontext, weil das sind nun mal Situationen, wo du relativ rasch in eine belastende Situation kommst, weil schließlich und endlich entscheidest du hier über Leben und Tod, im blödesten Fall. Ja, mit all den Konsequenzen, die die dir bewusst sind oder du dir die dir zur Seite schiebst und gerade, dass dieser Bereich dann so sträflich vernachlässigt wird, dass es diesen, dass diese Menschen

Unterstützung bekommen, das zu verarbeiten, die mit Abstand, wenn ich das richtig im Kopf hab', die Abstand höchste Suizidrate haben übrigens Tierärzte.

[Aha.] Ja, was natürlich noch mal mit, also ich kann es mir dahingehend erklären, dass sie natürlich sehe, also ein Problem bei dem Tier sehen, aber das Tier kann dir ja nicht sagen, wo es weh tut. Das heißt, die Diagnostik ist natürlich immer noch einmal eine ganz andere, viel schwieriger auch herauszufinden, was wirklich Sache ist. Und dann hast du natürlich auch noch das, was Mediziner natürlich kennen, mit Angehörigen, die sehr, sehr sozusagen schwierig sind, sich aufregen, hast du natürlich bei Hunde und Katzenbesitzern und sonstigen Tierbesitzern noch mal um ein Vielfaches größer. Ich spreche aus Erfahrung. [Gelächter]

Ja, ja, also ich kann lange ruhig bleiben, aber wehe mit meinem Hund ist was. Also dann wär ich ganz, ganz schnell sehr unruhig und ich hab' mich auch schon mit Tierärzten wirklich gezoft, weil ich drauf bestanden hab', wenn mein Hund aus der O. P. kommt, dann bin ich beim Aufwachen dabei. Und der Letzte, mit dem ich das gemacht hab', ja, ja, ja, braucht man nicht, das geht schon. Ja, sie haben den Hund kaum aus der Narkose bekommen.

Bei der zweiten O. P. hat er sich, hab' ich ihn dann drauf hingewiesen, dass ich bitte schön diesmal beim Aufwachen dabei bin und er dann zu mir gekommen ist beim zweiten Mal, wie mein Rüde aus der Narkose aufgewacht ist und zugegeben hat, ja, so soll das aussehen, das hab' ich Ihnen gepackt. Ich bin nicht eine von den vollkommen durchgeknallten Patienten, sondern ich kenne meinen Hund. Ja, und das ist natürlich noch einmal ein Aspekt.

Also, ich kann mir das schon vorstellen, dass das für die schwieriger ist in der Diagnostik und in vielen anderen Dingen, dass bei denen die Zahl des Suizid aber auch dort gibt es keine Unterstützung. Also ein Stressverarbeitungs-Peersystem, ich kenn es aus dem Rettungsdienst, ich weiß, dass es die Feuerwehr hat, wir haben es bei den Rettungshunden, weil ich mich drum gekümmert hab', dass wir es etablieren, aber in vielen, vielen Fällen wird es leider nicht in Anspruch genommen.

Svenja Herzog

Punkto sozusagen, ab wann verliert man die Ruhe, muss ich gerade sehr lachen und an eine Situation denken, die ich kürzlich mit meinem Kater hatte, als der in einer Notfallsituation war, mit Luftnot und dann notoperiert werden musste. Und ich stand neben mir, aber aber wie und ich kann mich erinnern, dass wir dann ganz am Ende des Tages, als wir dann mit einer noch sedierten Katze, frisch operierten Katze und verweinten Augen, dann aus dieser Tierklinik wieder weg sind, mit ihm, Gott sei Dank, und es geht ihm gut heute, ich mich noch bei der Tierärztin und auch bei der veterinärmedizinischen Assistentin hoffentlich richtig gesagt, entschuldigt hab' e und gesagt hab' e, ich hoffe, ich war vorhin nicht unangenehm.

Ich kann Notfallsituationen ganz toll aushalten, wenn es um Menschen geht, aber bei meiner Katze, ich hab' e meinen Verstand verloren, es tut mir wirklich leid für alles, was ich gesagt hab' e und du hast gesehen, wie die wirklich, die haben sich auch entspannt, ja in dem Moment und haben gesagt, ja schon gut, wir kennen das und wir sind mit unseren Tieren genauso. Ich glaube nämlich, dass dieses Ohnmachtserleben, wenn du mit genau das kranken Tier zu tun hast, noch mal ein anderes Level ist als mit Menschen, zumindest ging es mir so.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, ja, und das ist halt auch dieses, ja, noch mal dieses Level zusätzlich eben dazu, also selber auch Katzenbesitzerin und wenn da was ist, ach du liebe Güte. Und generell ist das aber eine Sache und ich komme noch mal, was du vorhin sagtest, Svenja, in dieser Durchlässigkeit und ich glaube, dieses ausbalancieren und diese Fähigkeit zu haben, wann lasse ich Emotionen wirklich zu, wann helfen sie mir auch im Erkennen von Situationen, von intuitiven Entscheidungen treffen können, das ist ja alles so schnell, da kommt ja unser Hirn oft gar nicht mit, wenn wir auch gerade wenn es um automatisierte antrainierte Algorithmen abarbeiten geht und gleichzeitig eben aber nicht abzustumpfen.

Und das ist glaube ich wirklich das, was unterschätzt wird, wo wir alle, glaube ich, Unterstützung brauchen können. Also wenn es darum geht, wann hab' e ich mit Menschen zu tun, auch mit Menschen. Ich meine, ich bin Apothekerin, ich bin, also ich hab' e auch mit kranken Menschen viel zu tun gehabt, nie in Notfallsituationen in dem Sinne, aber auch da ist dieses, wie sehr gehe ich mit, wie sehr hilft mir Empathie, wann muss ich sagen, jetzt abgrenzen und professioneller werden in dem Sinne. Also ich finde, Beziehung aufbauen ist hochprofessionell, mit so einem Patienten. Es sind letztendlich, wir sind beides Menschen, die wir da in Kontakt kommen und trotzdem eben handlungsfähig zu bleiben. Und ich glaube, das ist auch 'ne Sache, wenn man es über die Zeit sieht, wo viel zu verarbeiten ist im Grunde.

Svenja Herzog

Ja, ich hatte eine Phase in meiner Ausbildung, wo ich mich damit ganz intensiv auseinandersetzen musste. Also eine Phase meiner Schauspielausbildung, das war so ungefähr Ende des ersten Jahres. Das erste Jahr ist wie eine Waschmaschine, also ein absolutes Durcheinanderwirbeln und Soul Striptease und innen wird nach außen gekehrt und ich hatte das Gefühl, alle meine Grenzen, die ich hatte, die lösen sich auf und da wurde es belastend, was ich im Gefängnis als Ärztin erlebt hab' e.

Und ich kann mich erinnern, dass sich das auch daran bemerkbar gemacht hat, dass ich eine Szene hatte, in der ich gespielt hab' e, in der hab' e ich eine Mutter gespielt, die ihre Kinder verliert. Und ich hab' e nicht mehr aus der Emotion rausgefunden. Es ging mir so schlecht nach diesen Proben. Ich hab' e so gelitten, ich hab' e so getrauert. Ich wusste gar nicht mehr, wo fange ich an, wo hört die Rolle auf und ne, wo finde ich jetzt überhaupt noch die die Grenzen und hatte auch Angst, mir Grenzen zu setzen, sogar im medizinischen Kontext. Aus der Sorge heraus, dann werde ich zu einer schlechteren Schauspielerin, dann ist es nicht mehr emotional authentisch, so.

Und er hat mir sehr geholfen, dass dass viele meiner Lehrerinnen da gute Ratschläge hatten, die schon länger Schauspielerin waren. Und eins davon war zum Beispiel ein Ritual, das eine eine meiner Sprechlehrerinnen immer gemacht hat. Die hat immer auf die Bühne geklopft, die hat sozusagen die Bühne immer begrüßt und die hat die Bühne verabschiedet, egal ob zu Beginn einer Probe oder eines eines Durchlaufs oder einer Aufführung. Und so hab' ich dann auch tatsächlich angefangen, meinen Arbeitsalltag als Ärztin im Gefängnis zu ritualisieren. Also, ich hab' ganz bewusst etwas angelegt, wenn ich ins Gefängnis gegangen bin und das war mal eine Rüstung, mal war es ein ein Mantel oder mein Kittel, hat mich da sehr symbolisch auch mit immer mit begleitet oder auch eine Maske.

Denn es ist ein streng patriarchales System, in dem ich als eine junge Frau frisch reingekommen bin und auch viel blauäugige Einstellungen mitgebracht hab' e und ich hab' sehr schnell gelernt, dass es da gewisse Seiten von mir gibt, die haben da nichts zu suchen und ganz andere sind aber unglaubliche Stärken.

Und mit einem Bewusstmachen dessen, wo ist der Anfang, wo ist das Ende und welche Rolle spiele ich heute hier, ist es die Rolle der Ärztin, ist es die Rolle der Zuhörerin, der Therapeutin, der Schauspielerin, der Sängerin, der Sprecherin, was ist es denn jetzt hier gerade? Es ist ein schönes Momentum, um mit mir selbst einmal einzuchecken.

Und genauso auch wieder auszuchecken. Und am Ende von sehr intensiven Lebensphasen hab' ich mir sogar angewöhnt, immer mich zu verbeugen. Ich hab' das früher immer viel gemacht, wenn ich gereist bin, dass ich mich vor einem Ort, ich bin kürzlich aus meiner Wohnung ausgezogen, in der ich 4 Jahre gelebt hab' e, und ich muss da ganz am Ende ganz alleine sein und einmal das Haupt senken in Dankbarkeit für alles, was es mir gegeben hat, alles Schöne und alles Schreckliche und es damit abschließen und gehen lassen. Und dann kann ich mit Freude mich dem nächsten wieder zuwenden und gehen. Und ich weiß nicht mehr, Claudia, ob das deine Frage beantwortet hat. Das fällt mir dazu ein, wie ich was, wie man zwischen den Extremen hin und her pendelt, was, was sowas, ja.

Claudia Scheidemann

Ja, ich glaube, es ging also was, ich hab' e mir jetzt auch gerade noch ein ein Stichwort aufgeschrieben, wo es mich jetzt hingeführt hat und zum zum Stichwort Fluide Identität und das ist was, da komme ich immer mehr drauf, dass wir das so also als als Nachteil immer wieder betrachten, ja, da hab' e ich meine Maske aufgesetzt und dann hab' e ich ja nur eine Rolle gespielt und das war ich gar nicht.

Und meine These ist und so ein bisschen hast du das jetzt indirekt bestätigt, wir können nur das aus, also das als Maske aufsetzen, was wir sowieso in uns in irgendeiner Form drin haben, weil wenn du, wenn ich das nicht in mir drin hab' e, dass ich die nüchterne Ärztin sein kann, nützt mir auch der Kittel nichts. Ja, und es kannst gleichzeitig verstärken und ich kann aber die das Wechseln, ohne das eine oder andere als nicht authentisch zu empfinden, weil ich einfach verschiedene Qualitäten, verschiedene Stärken zu bestimmten Situationen passend quasi hervorholen kann und das finde ich inzwischen tatsächlich sehe ich das als massive Stärke an, das zu können.

Und eben auch ne, im Prinzip geht es ja jetzt auch in unserem Gespräch drum, um Extreme, um extreme Durchlässigkeit als Schauspielerin und als ja, ich zieh mir meine Rüstung an, hast du gesagt, wenn du in im Gefängnis gearbeitet hast und das bist aber ja beides du und das auszuhalten, auch bei sich selber zu sagen, ja hat das bin alles ich und es ist verdammt OK.

Und ohne ständig sagen, ja, wer bin ich denn jetzt, bin ich jetzt die durchlässige Schauspielerin oder bin ich jetzt die nüchterne Naturwissenschaftlerin oder wer bin ich denn jetzt eigentlich so, so diese, das die große Identitätskiste aufzumachen und stattdessen zu sagen, wir sind alle so vielfältige Menschen im Grunde und also dieses Masken aufsetzen, find ich so, ja mach, wie viele hast du denn, hast du denn zu Hause, also ich hab' die, die, die und die.

Svenja Herzog

Ja, oder welche Facetten spielt man aus, ne? Also ich finde, Maske ist auch als Begriff, kann es was sein, was dich total abgrenzt. Es gibt ja auch Maskentheater, in dem man starre Masken trägt, die bestimmte Ausdrücke einfach haben und die sich auch gar nicht mehr verändern. Und gleichzeitig ist es was, also es kann dich schützen und es kann dich auch in eine Richtung, aber in eine ganz bestimmte Richtung, immer wirken und strahlen lassen.

Und zu dem, was du gerade gesagt hast, dass man ja gar nichts ausspielen kann in sich, was gar nicht da schon drin veranlagt ist, würd ich aber den Einwand noch geben, wie spielt man denn dann aber als SchauspielerIn jemanden, der zum Beispiel pädophil ist oder mordet oder Gewalt antut und das, das ist eine Identitätsstreitigkeit sozusagen, auch unglaublich beschäftigt hat in dieser Phase, weil wir natürlich alle möglichen Rollen in unser Repertoire aufgenommen haben während der Ausbildung und ich hatte da ein Inspirationsfutter an Geschichten in in petto, wo ich immer wieder gedacht hab' e, mhm, mhm, will ich so jemanden mal spielen?

Ich weiß es nicht, ich hab' es dann einmal gewagt, indem ich mich hab' e inspirieren lassen von einer, einer, einer, also mehreren Situationen eigentlich, in denen es um Mord am Partner oder der Partnerin ging. und hab' das dann übertragen auf eine Rolle, die ich gespielt hab' e, auf eine Frau, die ihre Lebenspartnerin tötet im Affekt. Also diese Affekttötung unglaublich viel vorkommt, aber halt eher von Männern gegen Frauen als von Frauen gegen Frauen oder von Frauen gegen Männern in nicht ganz absteigender Reihenfolge, aber es ist doch schon eher, also überwiegend so, dass Männer Frauen töten und nicht andersherum.

Und ich hab' für mich damals diese Antwort gefunden, ich muss nicht morden können, um auf der Bühne morden zu können, sondern was sind alle Gemeinsamkeiten, die ich mit meiner Rolle in dem Moment hab' e und was muss passieren dafür, dass diese Rolle von mir, die die Person, die ich bin auf der Bühne, in dem Moment ausklinkt. Und das ist dann natürlich an ganz vielen anderen Sachen festgemacht. Was was für eine Biografie hab' ich mir erarbeitet, was sind die Umstände, was ist passiert und was ist der Impuls in dem Moment, was ist da in dem Moment auf der Bühne umgefallen oder hat getriggert oder wie auch immer.

Und das beantwortet dann die Frage vielleicht doch schon so, ja, nur das, was sozusagen in dir ist, kannst du in irgendeiner Form ausleben und gleichzeitig aber auch ein interessantes Spiel wieder mit der Abgrenzung, aber wo bin ich, bin ich nicht, das, wie kann ich in einem patriarchalen System arbeiten und beruflich aufblühen, ohne dass ich patriarchale Gewalt und Struktur unterstütze und selbst ausübe.

Claudia Scheidemann

Ja, also ich muss zugeben, ich war jetzt eher im eher alltäglichen Bereich unterwegs.

Svenja Herzog

Na gut...

Michaela Muschitz

Aber ich hab' ja, ich hab' für meine Krimis ja damals auch einiges recherchiert und bin für mich auch so ein Stück weit zu dem Gedanken gekommen, der mag jetzt extrem klingen, aber ich

glaube, dass keine, keiner von uns mit hundertprozentiger Sicherheit sagen kann, ich kann nicht töten, weil ich glaube, wenn du in eine Extremsituation kommst, es um dein eigenes Leben geht und du keinen anderen Ausweg siehst.

Also ich würde nicht die Hand für uns vorlegen, dass wir dann nicht sozusagen trotzdem an einem Punkt kommen können, dass ich sagen kann, ich würde töten, wenn es darum geht, dass ich selber überlebe. Und es gibt und ich kenn, ich hab' Diskussionen mit Menschen, nein und das kann ich mir mit Sicherheit sagen und ich würde niemals töten und sagen, das kannst du nicht sagen. Also ich bin der Überzeugung, das kann man nicht sagen. Natürlich wünscht man es sich nicht, aber.

Svenja Herzog

Das kann ich total unterschreiben. Also das war auch das innere Fazit meiner Rollendarstellung damals und auch, glaub ich, **etwas, was ich für mich einfach festgestellt hab', nachdem ich viele Menschen kennengelernt hab'e, die getötet haben.** Es muss, wenn es dich genug aktiviert hat in dem Moment, emotional, dann ist es ganz leicht. Was heißt ganz leicht, das klingt so, klingt total pathetisch, nee, aber es ist sozusagen, ich glaube auch, jeder, jede kann zum Mörder werden, wenn es, wenn sozusagen der oder die, der wichtig genug war, verletzt wurde, bedroht wurde oder die eigenen Werte so stark in dem Moment bedroht wurden oder attackiert wurden, wie auch immer.

Gleichzeitig heißt es ja nicht, dass man dadurch per se zum unmoralischen Menschen wird oder so, gar nicht. Also nicht auch danach, dass die, im Gefängnis die Suizidprävention von Menschen, die Gewalttaten im Nahfeld gemacht haben, so unglaublich wichtig ist und hoch ist, spricht auch dafür, dass die allermeisten da schon in einer gewissen Weise eine Erkenntnis erlangen, dass das, was sie getan haben, falsch, moralisch falsch war, schlecht war, wehtut, was sie da getan haben.

Aber ja, ich finde, um, um um das noch mal so für mich persönlich zu formulieren oder abzuschließen, dass **diese extremen Situationen, in denen wir da ausgesetzt sind, in diesen, in diesen Berufen, in denen man Menschen begegnet, können unglaublich bereichernd sein. Und wenn du nicht aufpasst und nicht genug ausbalanciert bist, können sie dich auch unglaublich schnell runterziehen und auch kaputt machen, unter Umständen.** Mich interessiert dazu total, Michaela, wie Was bedeutet Schreiben für dich im Kontext mit solchen belastenden Situationen?

Michaela Muschitz

Das ist mein Parkplatz. Es ist tatsächlich so ein, ich denk es für mich noch mal durch, auch durchaus dieses, was so, so sehr, sehr reflektiert, ich mein, was, was, was hab' e ich gelernt, was, was könnte ich anders machen, aber auch ein, es gut sein lassen. Also drum ist, glaub ich, der Begriff Parkplatz ein sehr guter. Also ich hab' e nicht das Gefühl, dass ich solche Sachen da mit mir herumtragen muss.

Ja, und ich mutmaße dadurch, dass ich schon so, so viele Jahre schreibe und ich mein, ich bin jetzt seit 18 Jahren Rettungshundeführerin, hab' e auch dort schon Situationen erlebt mit jungen Menschen, die ich so, die sich suizidieren wollen, die du dann findest und die davon abhalten kannst, das zu tun. Das sind schon Situationen, die ich für mich gut abschließen konnte.

Ja, das ist ja auch das, was wir in der Peer-Ausbildung gelernt haben, dass das so wichtig ist, dass Menschen eine Situation abschließen können. Ja, und ich konnte das für mich gut abschließen, indem ich darüber geschrieben hab' e und ich hab' das sehr, sehr lange gar nicht hinterfragt, was für mich so selbstverständlich war und erst seit ich auch beobachte, wie es anderen Menschen damit geht, die das eben nicht haben, die dieses Tool nicht haben, diesen Parkplatz nicht haben, wie sich wieder die das mit sich herumtragen.

Ja, also für mich ist es essentiell und ich find es auch ein Stück weit erschreckend, dass es mir so oder uns so schwer fällt. Wir haben das ja durchaus schon probiert, gerade in diesem Bereich auch etwas anzubieten und dass dort, dass wir da auf wirklich großen Widerstand treffen, **so nach dem Motto, die Leute brauchen jetzt doch nicht schreiben drüber, was ihnen passiert ist. Was soll ihnen denn das helfen? Und du denkst dir, du raufst dir die Haare und denkst dir, Leute, es kann alles verändern, es kann tatsächlich alles verändern.**

Ja, aber das ist einfach dort noch so wenig präsent etabliert, dass das ein Tool sein kann, um solche Erlebnisse zu verarbeiten. Und ich glaub, da müssen wir auch noch einen sehr langen Weg gehen, bis das auch dort ankommt, dass dieses Schreiben, dieses angeleitete Schreiben helfen kann, solche Situationen zu verarbeiten. Also vielleicht hilft ja auch dieses Gespräch dazu, dass wir diesen, dass dieser Tropfen auf den Stein höhlt, auf dass das irgendwann einmal ankommt, dass es gerade in diesem Bereich ich es als extrem wichtig halten würde, wenn die Leute wissen, wie sie persönliches Schreiben nutzen können, um zu verarbeiten.

Svenja Herzog

Absolut, ja, sehe ich genauso. Mhm, ich hab' e gerade so, so, so schmunzeln und lächeln müssen, als du gesagt hast, es ist dein Parkplatz, da dachte ich gesprochen wie eine, wie eine wahre Rettungssanitäterin, die im Krankenwagen fährt. Das ist der Ort, wo man wieder sozusagen andockt, ne? [Ja, absolut.] Ich glaub, mein mein Bild wäre ja der der Hafen, gesprochen wie die Hamburgerin.

Claudia Scheidemann

Svenja, du hast uns ja verraten, dass du ein aktuelles literarisches Projekt hast, ein Memoir, „Lachendes weinendes Auge“. Erzähl uns doch ein bisschen davon, wenn du magst.

Svenja Herzog

Mhm, das ist gut, dass du das gerade jetzt sagst, weil es total gut anknüpft an das, was Michaela gerade erzählt hat, bezüglich Verarbeiten dessen, was man erlebt hat. Also, ich hab' e die erschreckende Erfahrung gemacht bei meinem ersten Besuch im Gefängnis, dass man da sein Handy gar nicht mitnehmen darf. Und das das ist eine schöne und gleichzeitig skurrile Erfahrung, denn es gibt gar nicht dieses kleine Gerät, mit dem man sich mal eben so zerstreut oder mit dem man mal eben Kontakt hat mit der Außenwelt oder mit den Liebsten oder eben mal was googelt oder so, ne.

Und ich hatte aber, weil mein Alltag oft so aussah, dass ich aus der Schauspielschule direkt ins Gefängnis gegangen bin, es liegt Gott sei Dank hier sehr innerstädtisch, immer mein Notizbuch dabei aus der Schauspielschule und dann hab' ich irgendwann in bestimmten Situationen, in

denen ich wirklich dachte, ich also: Fuck, wie verarbeite ich das jetzt, was ich erlebt hab', so dichte, viele Eindrücke, so viel Not und Elend und Gewalt, was man hört und sieht.

Ich hab' dieses Buch aufgeschlagen auf der Rückseite und hab' angefangen, es rückwärts zu füllen, mit Texten, ganz neutral gesagt. Das waren am Anfang überwiegend Gedichte. Dann wurden es auch ab und zu mal Aufzählungen oder Erzählungen. Manchmal wurden es auch Gespräche mit Menschen, wo ich mir gewünscht hätte, dass ein Gespräch anders gelaufen wäre, wo wir einander vielleicht verstanden hätten, weil die Sprachbarriere nicht da war oder die die Klassenbarriere nicht da war oder, oder, oder.

Und es sind daraus ganz, ganz viele Texte entstanden und ich hab' e, je mehr die Schauspielausbildung Fahrt aufgenommen hat, mehr Nachtdienste gemacht und bin irgendwann aus der Weiterbildung dort rausgegangen und hab' überwiegend nachts und alleine gearbeitet. Und der nächtliche Zustand, schlafberaubt, alleine an diesem bedrohlichen Ort, der tagsüber irre laut ist und nachts ganz leise, gleichzeitig bedrohlich leise, gleichzeitig ruhig und friedlich leise. Das war ein extrem fruchtbarer Zustand für Texte und ich finde diese nächtlichen Texte, diese Nachttexte, manchmal ganz enthemmt. Ich les die mir heute durch und denke so: 'Gott im Himmel, die darf niemals, niemals jemand lesen.'

Und es war für mich aber damals das Medium, mit dem ich eine Situation, die hätte Ohnmacht hinterlassen können, gut beendet hab' e, ein ein Kapitel schließen konnte, einer Geschichte einen anderen Ausgang geben konnte.

Und dann gab es vor ein paar Jahren ein Buch, das rauskam. Da ging es um Polizeigewalt. Das hab' ich im Urlaub gelesen und das hat mich unglaublich geärgert, weil ein Aspekt da ausgelassen wurde und das ist der, der welcher Gewalt sind die Menschen ausgesetzt, die in Polizei und JVA's arbeiten. Was nicht heißt, dass ich negiere, dass es Polizeigewalt, insbesondere rassistische Polizeigewalt, gibt. Die gibt es, die ist ein Problem und das müsste unbedingt sich ändern.

Aber ich hab' auch gemerkt, es gibt, finde ich, noch zu wenig Insights aus den Berufsgruppen derjenigen, die da in der Hilfsposition sind und da arbeiten und nicht in der bestraften Position. Und ich bin mit meinem Partner damals im Kreis gegangen, im Urlaub auf Fuerteventura, auf einer kreisrund angelegten Terrasse, stundenlang, und hab' immer wieder ihm das erzählt, was mich daran ärgert und wie man das richtigstellen müsste und was ich dazu zu sagen hätte und was ich dazu eigentlich zu sagen hab' und wie viel ich eigentlich dazu schon geschrieben hab' und hab' nicht immer mehr in Rage geredet und am Ende dieses stundenlangen Spaziergangs, glaube ich, gab es eine neue Kuhle in diesem und für mich stand auch fest, ich möchte diese Texte rausbringen.

Die, die, die müssen jetzt raus, die muss ich noch verändern, die möchte ich in eine erzählerischere Form bringen und das damit war der Plan gesetzt und das hab' ich seitdem gemacht. Ich komm natürlich dank meiner unglaublich beschäftigten Berufe überhaupt nicht so schnell voran, wie ich gerne würde. Aber „Lachendes, weinendes Auge“ ist der Arbeitstitel für das Projekt, das diese Texte miteinander vereint in Verbindung bringt und in einer bisschen erzählerischere Form bringt und insbesondere sich mit diesen 3 bis 4 Jahren Schauspielausbildung und Gefängnisärztin beschäftigt und ich freu mich unglaublich drauf, bald wieder mehr Zeit dafür zu haben und da weiterschreiben zu können.

Der Titel kommt daher, dass es vor allem um Ambivalenz geht. Also einmal hab' ich dieses Bild vor Augen von diesen beiden Theatermasken, einer lachenden Maske, einer weinenden Maske und ich bin immer wieder hin und her geschwankt dazwischen, dass ich mal meinen ärztlichen Beruf als das lachende Auge empfunden hab' e und das schauspielerische als das weinende, aber übrigens auch unglaublich viel weint in der Schauspielausbildung. Das ist ganz wichtig, dass man das lernt.

Aber halt auch andersrum, ne, dass ich Situationen, wirtschaftliche Zwänge oder Zeitdruck oder belastende Situationen im ärztlichen Beruf so unglaublich runterziehend empfand, dass ich da eigentlich nur das weinende Auge hatte und im Schauspielberuf war alles leicht und ich hab' ganz viel frohe Situationen erlebt und das war ein lachendes Auge.

Also ja, und das ist, glaub ich, 'ne gute Zusammenfassung auch über diese Lebensthemen, die ich hab', immer wieder ein hin und her schwanken zwischen diesen Extremen, zwischen diesen beiden Berufen und dadurch kam dieser Arbeitstitel 'Lachendes weinendes Auge' zustande.

Claudia Scheidemann

Wir sind gespannt, was draus wird.

Michaela Muschitz

Jetzt hast du viel erzählt darüber, wie du das geschrieben hast. Jetzt stellt sich natürlich für mich auch die Frage, hast du nachdem du ja offenbar sehr viel schreibst, hast du eigentlich auch so etwas wie eine Schreibroutine oder einen Schreibimpuls, den du für dein persönliches Schreiben gerne nutzt und den du empfehlen möchtest?

Svenja Herzog

Nee, ich glaub, ich bin 'ne ganz schön chaotische Schreiberin. Ich glaube, empfehlen könnte ich nur immer was zum Schreiben dabei zu haben. Und ich bin aber auch nicht einheitlich in meinem Medium. Also, ich hab' e manchmal mein Handy als ein unglaublich dankbares Instrument empfunden, um schnell was darin niederschreiben zu können, insbesondere kurze Sachen, kurze Gedichte.

Und mein Buch, würde ich sagen, ist dahingehend ganz treuer Begleiter, dass mit dem Stift schreiben für mich eine sehr entschleunigende Wirkung hat und sich dann doch Gefühle und Gedanken ein bisschen anders niedersetzen. Da hab' t ihr auch schon viel, viel drüber gesprochen im letzten Podcast, hab' ich gehört und kann das nur unterstreichen, dass mit dem Stift zu schreiben auf Papier ist ein so fantastisch haptisches Erlebnis, das sollte man nicht missen.

An Schreibimpulsen, ich schreib überwiegend ohne Schreibimpulse oder Prompts, ich hab' meistens einfach den Zustand erreicht, dass ich glaube, jetzt gleich platze ich und dann muss ich schreiben. Also Stichpunkt, wenn ich jetzt nicht schreibe, verliere ich den Verstand und dann ist es fast egal, ob ich das auf der Rückseite meines Notizzettels in der Visite schreibe, den darf man natürlich dann nicht liegen lassen, oder ob es mein Arbeitsbuch ist oder ob es ob auf einer auf einem Spaziergang der Sand ist am Wegesrand oder ob es in die Luft ist in der Schauspielübung oder ob es das Buch ist oder das Handy oder der Computer oder was auch immer, aber Hauptsache oh, Hauptsache es kommt raus.

Und sobald es draußen ist, dann kann ich, kann ich es noch ein bisschen weiter kneten, wie Teig.
Man kann gucken, wie ich es noch weiter forme und was ich draus mache.

Claudia Scheidemann

Ja, ich glaub, das ist dann auch wirklich dann wieder so der Übergang, was du auch erzählt hast in der Schauspielschule, ist dann Situationen verfremden, verarbeiten, eben in den künstlerischen Ausdruck noch mal zu bringen.

Svenja Herzog

Ja, ja. Es gibt allerdings eine Schreibübung, die ich regelmäßig mache, die ich ganz, ganz fantastisch finde und das ist von dir, Claudia, ne, der 'Alles ist erlaubt'-Tag, ich hoffe, ich hab' e es jetzt richtig gesagt. Also eine Übung, die ich, die ich dann auch mit deiner Erlaubnis nutzen konnte für eine kleine Seminarreihe, die ich geb, da geht es um Burnout-Prophylaxe oder wie man Burnout verhindert bei Schauspielenden. Und in dieser Übung geht es darum, sich vorzustellen, dass man einen Tag lang für Selbstfürsorge geschenkt bekommt und machen darf, was man will.

Und es ist so fantastisch, was in dem Moment passiert, wie sich, wie ich merke, wie die Schultern sich entspannen und der Horizont sich erweitert und man wieder tief atmen kann und feststellt, ah ja.

Und ganz toll find ich dabei, dass eine der Erntefragen lautet, was kann ich wirklich mal wieder tun? Ah ja, stimmt, ist ja gar nicht so schwer, wieder in die Entspannung mit in die Selbstfürsorge zu finden, da war ja was. Ah ja, so geht das, das find ich ganz, ganz, ganz toll.

Claudia Scheidemann

Bin ich ganz gerührt.

Svenja Herzog

Soll ich sagen, es funktioniert, das ist ganz toll. Ich hatte dir ja auch, glaube ich, erzählt, dass die Teilnehmenden aus meinen Seminaren das auch eine ganz, ganz wunderbare Übung fanden, weil es so so schön den Vorhang einmal liftet, vom Stress des Alltags hin zu, was kann ich jetzt machen, dass es mir besser geht?

Claudia Scheidemann

Und ich glaube, das ist, das merke ich so in letzter Zeit, wie wichtig mir das immer wieder immer oder immer mehr wird, dieses wie kommt das, was ich schreibe, ins Leben rein? Also was, was, was für Veränderungen, das muss es gar nicht mal sein, aber was für Handlungen, was für Verhaltensweisen, Haltungen ergeben sich dann ganz konkret da draus.

Svenja Herzog

Ja, und ich bin überzeugt davon, dass in dem Moment, wo das mit einem Stift auf dem Papier schon einmal in die Realität gebracht wurde, ist es wie eine unbewusste Manifestation, dann geschieht es auch.

Also ich hab', ich weiß noch das erste Mal, dass ich das gemacht hab', ist ungefähr 2 Jahre her, und ich hab' einen Tag beschrieben, der jetzt so nah an dem Alltag meiner Wochenenden ist hier, dass ich ... Ich war so berührt davon, dass ich gemerkt hab', krass, mein eigener Wunschtraum hat mich einfach eingeholt, ohne dass ich dafür aktiv so viel tun musste. Ich hab' jetzt nicht mein Leben danach gelebt, dass ich dachte so, der „Alles-ist-erlaubt“-Tag ne, das soll mein Alltag werden in der Zukunft in 2 Jahren. Sondern es hat sich dahin entwickelt, ähnlich wie das Prinzip, glaube ich, von Vision Boards funktioniert oder von von Collagen, ne, wo man sich einen bestimmten Zustand wünscht oder was manifestieren möchte. Und das ist doch eigentlich Zauberei, oder? Also da bin ich immer wieder baff, wenn ich das feststelle, wie das funktioniert.

Claudia Scheidemann

Ja, ich, ich glaube tatsächlich, dass so dieses, was du auch vorhin mit Ritualen erwähnt hast, dass das ein Wissen ist, das wir eigentlich in der Menschheitsgeschichte haben, wie man solche Dinge macht und wie man sich selber regulieren kann, wie man auch dem Nervensystem was Gutes tun kann. Früher hat man halt das Wort Nervensystem nicht gebraucht, da war das einfach das feststehende Rituale und die für sich selber jetzt bei Auflösung von allem möglichen, wir haben das oft nicht mehr als als vorgegebene Geschichten in unserem Leben, da zu sagen, ja, ja, wir können es ja selber erfinden.

Und da ist dieses, wie manifestiert, also ich finde das Wort manifestieren so ein bisschen problematisch, weil da ja auch ziemlich viel, na ja, aber diesen Sog, den das einmal Geschriebene oder den Sog, den das einmal Dargestellte tatsächlich ausüben kann, den kenne ich ja ganz genauso. Also ja. Und das ist schon ein bisschen magisch.

Svenja Herzog

Das ist schon toll, ne, wie kraftvoll das sein kann.

Michaela Muschitz

Gibt es eigentlich auch ein Buch, wo du sagst, das hat mich oder Bücher, was dich inspiriert hat, geprägt hat, nachhaltig für dich war?

Svenja Herzog

Mhm, ja, und ich hab' lange überlegt, ob ich bei dieser Frage meine eigentliche heimliche erste Antwort sagen darf, weil das ist „Harry Potter“ und da hab' ich eine eine Ambivalenz inzwischen zu. Also um es so zu beginnen, „Harry Potter“ hat mich meine Kindheit über begleitet. Ich hab' praktisch mit den Büchern richtig flüssig lesen gelernt und diese Bücher kamen für mich in einer Zeit, in der ich sehr hin und her gebeutelt war im Sorgerechtsstreit slash den Rechtsstreiten zwischen meinen Elternteilen.

Und in dieser Zeit eine Welt geschenkt zu bekommen, in der plötzlich alles möglich ist und in der eine klassische Underdog Figur, so hab' ich es als, also heute versteh ich das so, ne, aber damals sozusagen hab' ich das ja nur gespürt, dass da jemand, dem es schlecht geht, plötzlich alle Möglichkeiten hat und heraussticht, dieses diese Welt geschenkt zu bekommen, damals in der Form von den Büchern, die auch immer weiter ging und weiter ging und weiter ging, das war das Größte für mich und es hat mich begleitet, bis ich, ich glaub, 17 war, ungefähr.

Also bis in die junge Erwachsenenzeit hinein und das erste Buch, das ich geschrieben habe, war eine Harry Potter Fanfiction. Also ihr wisst es nicht, aber in Harrys zweitem Jahr, da wird eine Internatsschülerin aus Deutschland eingeladen nach Hogwarts und reist dort mit Flohpulver hin und ich hab' dieses Buch auch noch, natürlich ist es DIN A4 Ökopapier zusammengetackert, ne, mit ein paar Bildern und und Rechtschreibfehlern und so, ich glaub ich kannte noch nicht mal das ganze Alphabet, aber das das war diese Bedeutung für mich.

Und gleichzeitig kann man das nicht mehr erzählen, ohne einmal dazu Stellung zu beziehen, wie unfassbar transphobe menschenfeindlich sich J.K. Rowling inzwischen positioniert hat und verhält und agiert und das ist durch nichts zu entschuldigen oder zu erklären. Und Daniel Radcliffe hat dazu gesagt, dass die Freundschaften und die Freude, die einem Harry Potter damals gebracht hat, dass die einem keiner mehr nehmen kann und dass die für immer bleibt.

Und das kann ich auf jeden Fall für die, für diese Freundschaft und die Liebe, die in diesen Büchern damals für mich transportiert wurde, absolut zu unterschreiben. Und gleichzeitig kann ich die Bücher heute nicht mehr lesen, ohne diesen extrem bitteren Beigeschmack und hab' auch entschieden, dass ich nichts mehr in irgendeiner Form des Merchandises da unterstützen kann und es tut weh. Gleichzeitig tun die Aktionen dieser Autorin den Menschen, die sowieso schon marginalisiert und diskriminiert sind, denen noch mehr weh.

Und ich find es essentiell, da sich solidarisch zu verhalten und das zumindest monetär nicht weiter zu unterstützen. Punkt. Harry Potter. Ja, es ist, ich mein, ich war so ein großer Fan, das ist ein Zitat aus den Büchern, es in meine Doktorarbeit geschafft hat. Also ich war schon, war schon Hardcore Fan.

Genau, was mich aber danach noch in den Jahren sehr, sehr, sehr bewegt hat, ist das Buch 'Die hellen Tage' von Susa Bank, ein Buch, das ich immer wieder so, so gerne in die Hand nehme und lese, sei es für lange am Stück oder nur kurz, was auch sofort bei mir eine Leichtigkeit und ein, ach, ich weiß es nicht, ein, ein sich Wolken verziehen und einen frischen Wind und einen blauen Himmel bringt, wie nichts anderes sonst an Büchern. Und ich glaube, es ist ihre besondere Erzählweise, eine Geschichte, die irgendwie tröpfelt, ohne dass sie oberflächlich oder beliebig ist. Claudia, du nickst, kennst du das auch?

Claudia Scheidemann

Ja, ich kenn das Buch, ja, ja, wunderschöne, leichte, ja, Leichtigkeit, Atmosphäre irgendwie, ja, ja.

Svenja Herzog

Obwohl da auch durchaus traurige Sachen ja auch drin passieren, nicht überwiegend traumatisch, aber mehr so einfach, was das Leben mitbringt an Höhen und Tiefen. Und man hat aber trotzdem am Ende das Gefühl, irgendwie ist alles schaffbar.

Ja, also das sind Bücher, die mich, die mich sozusagen so global über mein Leben sehr bewegt haben. Und in den letzten Jahren haben mich insbesondere noch die Gedichte einmal von Emily Dickinson und von Gottfried Benn sehr begleitet, insbesondere von Gottfried Benn, einem Arzt und Literaten, der viel in Elendsvierteln gearbeitet hat und auch im Krieg gedient hat.

Und der, der hat Gedichte geschrieben, die sind auch aus dem heutigen Standpunkt her, die sind nicht, die sind fast nicht lesbar, die sind so schrecklich. Wie explizit er damals schon Elend und Tod und Verwesung geschrieben hat, das war für mich damals unglaublich augenöffnend.

Mein Freund hat mir das geschenkt zum ersten Weihnachten, dass ich in der JVA verbracht hab' und da hab' ich für mich wirklich festgestellt, ach krass, ja, du darfst mit Worten das alles beschreiben und es ist sogar wichtig, dass du es tust. Und er hat auch ein großes Talent dafür, dann immer mal wieder auch eine Schönheit in dem zu finden, was da geschieht und was er sieht. Zum Beispiel, ich weiß noch, es gibt ein Bild, das ist bei mir hängen geblieben. Ich glaube, es ist ein Veilchen, das aus einem verwesenden Frauenoberkörper herauswächst und er beschreibt diese Blume in ihrer Schönheit. Also auch wieder für mich eine große Faszination zwischen dem Gegensätzlichen.

Michaela Muschitz

Vielen, vielen Dank für dieses reichhaltige Gespräch, das wir wie immer unerwartete Wendungen genommen hat und danke für dein deine Offenheit, mit der du uns berichtet hast.

Das ist also, ich merke immer mehr, wir haben gestartet, weil wir über das persönliche Schreiben sprechen wollten in unserem Podcast, aber die Courage wird immer wichtiger in in diesem Podcast, das anzusprechen, wo wir Courage zeigen können, wo wir die Courage brauchen, hinzuschauen und auch hinzugreifen, dort wo es einfach notwendig ist.

Und ich glaub gerade geht es dieses letzte Bild, dass du jetzt uns auch gegeben hast. Es ist eben auch diese Gegensätzlichkeit und die zu sehen, zu halten, ich sage bewusst nicht auszuhalten, sondern zu halten und damit umzugehen, das glaube ich, braucht ganz, ganz viel Courage. Also drum Danke für all die Aspekte, die du uns gebracht hast.

Svenja Herzog

Danke euch, danke für diese tollen Fragen, für das Gespräch und auch für eure Offenheit und und Neugierde. Ich hab' großen Respekt davor, wie viel unterschiedliche Menschen ihr immer wieder interviewt und Reinholt und wie viele ihr zu Wort kommen lasst. Dann alles Gute euch.