The Grand finale

Staffel 4 – Episode 12

Zu Gast: Michaela Muschitz & Claudia Scheidemann

Transkript

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen zu unserer letzten Folge der Staffel Nummer 4. Wir haben heute keinen Gast, sondern wir sind unsere eigenen Gäste und wollen mit euch diese Staffel noch mal Revue passieren lassen und euch an unseren Gedanken, die die Claudia und mich so in den letzten Tagen, Wochen müssen wir jetzt mittlerweile fast sagen, beschäftigen, so ein bisschen behind the scenes, was in uns vorgeht, aber auch natürlich darüber reden, wie es denn weitergeht. Aber jetzt gehen wir mal zum Revue passieren lassen dieser Folge. Liebe Claudia, willst du anfangen?

Claudia Scheidemann

Ja, also was ich in dieser Staffel ganz besonders fand, war, dass wir ja tatsächlich sehr viele englischsprachige Folgen hatten. Und dabei eben auch Menschen mit Menschen gesprochen haben, wie Eric Maisel oder auch Linda Monk, die ich bisher so aus der Ferne bewundert habe. Und die im Podcast zu haben, das war wirklich ganz was Besonderes. Gerade die Folge mit Linda Monk, The Ecosystem of Goodness, das Ökosystem des Guten, das war so eine Folge, die hat wirklich sehr, sehr lange nachgeklungen und klingt auch immer noch nach. Und für die wünsche ich mir auch noch mal ganz, ganz, ganz viele Hörer, tatsächlich, weil die war wunderschön, die Folge.

Michaela Muschitz

Aber auch Christina Baldwin, das war ja für dich ein totaler Fangirl Moment, wenn ich das.

Claudia Scheidemann

Jetzt mal so sagen darf. Ja, ich, ja, das war einfach auch da, ich hab das ihre Arbeit in der in der Ausbildung, Journaling Coach Ausbildung kennengelernt, wir haben Referate über sie geschrieben und auf einmal ist da ein Kontakt da und man kann mit ihr direkt reden und es war natürlich, es war auch ein grandioses Gespräch einfach. Also wirklich da an die Wurzeln sozusagen des persönlichen Schreibens, des Journaling gehen zu können von Menschen, die das quasi mit erfunden oder mit weiterentwickelt haben, das war wirklich auch mit Eric Masel, das war wirklich sehr, sehr besonders.

Michaela Muschitz

Und angefangen haben wir diese Staffel und ich kann es, es kommt mir so ewig lange her, im gefühlt seit waren es mehr als nur 3 Monate im Sommer mit Stefanie Jaksch. Jetzt, wo ich friere, denke ich mir, mein Gott, was haben wir geschwitzt bei dieser Folge. Ich weiß nicht, ob das. Ob das die war, wo wo ich hier bei 40 Grad Außentemperatur gesessen bin, irgendeine von den

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

ersten Folgen war das auf alle Fälle. Ja, und Stefanie Jaksch, Steffi Jaksch ist ja im, hat einen eigenen Verlag, hat ganz, ganz viel Verlagserfahrung mitgebracht und das fand ich ganz spannend. Wir als Schreibende, die wir uns vielleicht auch eine Veröffentlichung wünschen, mal auch die andere Seite zu sehen, wie es denn von Verlagsseite ist. Und auch wenn diese Aussage vielleicht eine harte ist, aber auch das Verlagswesen ist ein Business und es muss sich unterm Strich in irgendeiner Form rechnen. Ja, ist ja durchaus ein Thema, das uns ja auch momentan sehr beschäftigt. Wie viel investiert man an Zeit, an Energie, an tatsächlichen Ausgaben in ein Projekt und was kommt dabei rum, kann man davon dann leben? Ja, das ist ja etwas, was uns momentan sehr beschäftigt.

Claudia Scheidemann

Genau, und was ich bei ihr aber trotz allem auch noch mal einfach schön fand, war eben dieses Bewusstsein auch als Schreibende. Es gibt nicht nur die großen Publikumsverlage, sondern es gibt die kleinen, super engagierten Verlage, die eben sich im Zweifelsfall auch dem Zeitgeist oder dem Zeittrend entgegenstellen, dieses Besondere noch mal verlegen und das hat mir bei ihr wirklich gefallen, dieses Fokussieren auf okay, was, was will ich denn, dass es in der Welt als Buch existiert und so eine Haltung finde ich großartig.

Michaela Muschitz

Stimmt, es ist aber überhaupt auch so ein bisschen eben gerade, weil du das sagst, Haltung, wenn ich jetzt so überlege, das ist schon eine besondere Haltung, die sich bei allen unseren Gästen dieses Mal durchgezogen hat. Also dieses für etwas einstehen, was vielleicht nicht so en vogue ist oder was vielleicht Mainstream ist oder was eben auch ein bisschen nerdig ist, wenn ich an den Raimund denke, mit seiner Handpuppe, mit Tweetfield, der da auf einmal aufgetaucht ist und auch dieses. sich so ins Detail mit Dinosauriern beschäftigen. Also wir haben uns hier mit Menschen unterhalten, die eine ganz eine besondere Haltung haben, aber auch wir sind, sind wir uns ehrlich, auch ein Stück weit vom Thema Schreiben, ein Stück weit weggekommen. Haben uns mehr der Courage zugewandt in den Gesprächen, und das fand ich ganz, ganz spannend. Und wir haben ja auch sehr, sehr schöne Rückmeldungen wieder für die einzelnen Gespräche von Hörerinnen bekommen.

Claudia Scheidemann

Und wir hatten ja einen Gast, der hat sich ja verbunden miteinander bei dem Oliver Mann, die Courage und das Schreiben, eben das couragierte Schreiben, sich auch den Schattenseiten zuzuwenden. Also er war da so ein Verbindungsglied sozusagen. Aber insgesamt, ich finde es auch immer wichtiger, eben zu sagen, okay, wie laufe ich denn durchs Leben, was für eine Haltung lege ich mir denn zu? Und eben sich da bewusst zu entscheiden und nicht von irgendeinem Autopiloten durchs Leben gescheucht zu werden. Und das ist für mich und ich mein, das haben wir ja auch drin couragiert, Leben mit in unserem Podcast Titel, ja wie gesagt, drin und gerade in, sagen wir mal vorsichtig, Zeiten wie diesen. finde ich es sehr wichtig, eben genau zu wissen, wo stehe ich, für was möchte ich stehen, wo stehe ich und für uns ist klar, wir klären solche Dinge durch Schreiben, aber das geht eben dann auch noch weiter, wie wie kommt Schreiben und ich glaube, ich habe das in diversen Podcast Folgen auch schon gesagt, wie kommt das Schreiben denn ins Handeln, wie drückt sich das denn in meinem täglichen

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026
| www.tinte-und-courage.ink |

Leben aus? Und dass es eben nicht dabei bleibt, ich schreib auf der Seite, ich hab, ich strotze vor Erkenntnisgewinn. Das war ja auch bei Oliver Man, der sagte, ja, ja, man kann da abhängig von werden, regelrecht. Großartig, ich hab eine Erkenntnis nach der anderen, es ist alles ganz toll, aber man kommt trotzdem irgendwie nicht weiter und jagt einfach nur der nächsten Erkenntnis hinterher. Dann musste ich mir auch so ein bisschen an die eigene Nase fassen. Das war schon, da hab ich ein bisschen gekaut dran, aber ich glaub, er hat recht. Also, es kann halt auch sehr verführerisch sein, auf der Seite zu bleiben und da zu bleiben. Punkt.

Michaela Muschitz

Weil es ja auch der sichere Raum ist, den wir brauchen, den wir uns alle wünschen, der uns ja auch hilft, mental uns zu sortieren und mental stabil zu bleiben. Aber wenn es dann natürlich abrutscht in, ich bin nur noch auf meiner Seite, auf meinen Journalseiten, aber nicht mehr im realen Leben unterwegs, dann ist dann ist das eine Entwicklung, die so ja auch nicht der Weisheit letzter Schluss ist.

Claudia Scheidemann

Und bei der Kerstin Heine, das war so was, da war es ja auch, da musste es ja ums reale Leben gehen, als sie drüber gesprochen hat, wie sie mit dem der Situation, ihr Mann hat einen schweren Schlaganfall und das Leben wird komplett auf den Kopf gestellt, das war für mich auch so was, klar, Krisen zwingen uns immer ins reale Leben und genau dann ist es aber wichtig. Haltung zu haben oder sich in dem Fall eine zu entwickeln, auch wenn es aus dem täglichen, oh Gott, wie halte ich überhaupt den Tag durch, entsteht, aber ich glaube, dass das parallel nicht nur möglich ist, sondern fast schon zwingend notwendig, um in so einer Situation nicht zu verzweifeln, nicht zu verbittern und mit Empathie weitermachen zu können und zwar für sich selber und auch den anderen Menschen, weil sonst geht man an sowas leicht kaputt, glaube ich.

Michaela Muschitz

Das ist ja auch das, was wir mit Svenja Herzog besprochen haben, ne, dieses wie hat hilft ihr oder hat ihr in in dieser Situation als als Ärztin als Notärztin in einem oder sie macht ja gerade die Ausbildung zur Notärztin, das so war das ja, aber aber als Ärztin in einer in einem Gefängnis das zu verarbeiten. Ja, das ist da, da macht Schreiben absolut Sinn, das brauchen wir überhaupt nicht diskutieren, das ist ja auch genau dieses Ventil, dass du dann einfach brauchst, wo wir auch darüber gesprochen haben, wie schade wir es beide finden, dass es gerade bei Einsatzkräften einfach so wenig bekannt ist, was hier Schreiben für eine Wirkung haben kann und wie hilfreich es sein kann. Aber mit solchen Situationen konfrontiert zu sein und dann und da du entwickelst dann aus diesen Erlebnissen heraus natürlich auch eine gewisse Haltung.

Claudia Scheidemann

Ja, ja, na ja, wenn du es reflektierst, das ist wieder der Punkt, ne, wenn wir es einfach sagen, das hat mich wirklich schockiert, dass sie in der Ausbildung, ja, ja. also trinkt abends 2 Glas Wein, dann kommt der mit einem schwierigen Einsatz schon schon zurecht irgendwie. Also da war ich wirklich, ich hab gedacht, das können die jetzt nicht ernst meinen. Also irgendeine Art von Betreuung nach schwierigen Einsätzen und wie gesagt, Gewalttaten, schwere Verkehrsunfälle,

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

das also das bleibt einem ja nicht in den Klamotten hängen. und und dann den Ausweg sozusagen zu haben, ich drück das alles weg, ich stumpfe ab und irgendwann, irgendwann geht es dann, glaub ich, einfach nicht mehr.

Michaela Muschitz

Weiß gar nicht, dass ob ich das in der Folge erzählt hab, aber wir haben sowohl im Rettungsdienst als auch bei den Rettungshunden, wo ich ja schon viel, viel länger tätig bin, dieses Peersystem und ich weiß gar nicht, ob ich das erklärt habe, was das eigentlich bedeutet. Peers im Einsatz

Und ich mein, die ganzen Einsatzorganisationen haben das nicht, wird nicht überall gleich gut genutzt. Peer Peers sind Einsatzkräfte, die eine Spezialausbildung, wenn man so will, bekommen haben, nämlich die den Kolleginnen helfen können, stressige Einsatzerfahrungen zu verarbeiten. Also in Österreich gelten die. nach Psychologengesetz sogar als psychologische Hilfskräfte. [Ah, OK.] Und wir hatten erst jetzt, also wer in der Zeit, wo wir diese Folge aufnehmen, hatten wir hier in Niederösterreich mit den Rettungshunden an 3 Tagen 4 Einsätze.

Also wir sind dann bei dem einen Einsatz am Heimweg gewesen, als die zweite Alarmierung für den Einsatz kam. Das fordert die Leute massiv, weil auch ein Suizid leider dabei war. Und wir haben in allen 4 Fällen wurden die Personen gefunden, was immer Gott sei Dank. Aber ich war de facto natürlich als Koordinatorin der Peers damit beschäftigt zu schauen, dass die Leute betreut werden nach diesen Einsätzen. weil das einfach extrem wichtig ist, weil das wir machen, die machen das alle ehrenamtlich, wir machen das alle ehrenamtlich, das ist keiner von uns, macht das hauptberuflich. Entsprechend haben wir keinerlei Ausbildung, wie wir mit solchen Situationen umgehen.

Wir können die Leute nur in der Ausbildung so gut wie möglich darauf vorbereiten, auf so einen Fund. Aber wir müssen es halt in irgendeiner Form dann auch abfangen. Ja, und das machst du halt größtenteils oder eigentlich nur mit Gesprächen, da sein, zuhören. Dinge auch einsortieren. Ja, im Sinne von, was, was konntest du tun, was hast du getan und du hast dein Bestmögliches getan. Ja, also wir müssen ein bisschen hellhörig werden, wenn bei jemand Schuldgefühle auftauchen, weil das ist dann echt immer schwierig. Also das ist ein bisschen ein Alarmsignal. Ja, und das alles, wie gesagt, das sind Menschen, die haben das nicht gelernt. Ja, du kannst sie nur bestmöglich darauf vorbereiten und auch im Rettungsdienst weiß ich das und ich mein, die kommen ja dann auch, wie du sagst, zu einem Verkehrsunfall, der wo, wo du keine schönen Bilder dann auch hast.

Und Gott sei Dank. ist es auch da, ist so, dass mittlerweile in der Ausbildung die Leute schon begleitet werden, einfach dass die, dass die jemanden haben, mit dem sie das besprechen können und zwar jetzt, das ist der große Unterschied, es geht hier nicht um das Fachliche im Sinne von, hab ich den Tubus richtig gesetzt, hab ich die Infusion richtig hergerichtet, diese Sachen, das ist noch einmal ein anderer Part und auch bei den Rettungshunden geht es jetzt nicht darum, hab ich jetzt die richtige Suchtaktik angewandt, hab ich hier einsatztaktisch alles richtig gemacht. Es geht um dieses auf der persönlichen Ebene, wie geht es mir, was, was konnte ich, was hab ich für Bilder, was hab ich für Gerüche, für was auch immer, das zu

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

verarbeiten, diesen Stress, der einfach da ist und ein jeder Einsatz ist Stress. Ja, mit einer gewissen Routine wird es einfacher, weil du einfach auf die Erfahrungen aufbauen kannst.

Aber ich find es, also mich hat das auch sehr geschreckt, wie die Svenja gesagt hat. weil ich schon davon ausgegangen bin, dass wenigstens Ärzte während der Ausbildung auf diese Erfahrungen vorbereitet werden. Und das hat mich sehr schockiert, dass sie da keinerlei Unterstützung bekommen, was ich [oder sehr rudimentäre] ziemlich crazy find, weil ich sie de facto tagtäglich mit solchen Situationen konfrontiert. Also jetzt nicht in allen Sparten, aber gerade im Bereich Notfall bist du relativ rasch mit extremen Situationen konfrontiert. Und dass, dass da keine bis wenig Unterstützung da ist, finde ich traurig. Vielleicht weiß ich auch zu wenig, ja, müsste ich wirklich mal recherchieren, wie es in Österreich aussieht. Aber die Ärzte, die ich kenne, hätte ich noch nichts gehört, dass es hier in dieser Ausbildung etwas gibt. und sie brauchen etwas.

Claudia Scheidemann

Ja, und und ich glaube, was, was da rein spielt, für mich jedenfalls, ist auch, das hatten wir ja auch in der Folge angesprochen, wieso ist es eigentlich so, weiß ich nicht, fast 'n Tabu, verpönt, so schwierig, so 'ne Hürde zu sagen, ich komm damit grad nicht klar. Also das hat ja nichts damit zu tun, ob ich professionell bin oder ob ich den Job machen kann oder was auch immer. Sondern einfach nur: 'Ich bin da an eine Grenze gekommen und ich brauche jemanden, der mir da Unterstützung gibt.' Und das, glaube ich, ist noch außerhalb auch dieses Kontexts generell ein 'Bitte, kommt gefälligst alle selber alleine klar.'

Und für mich ist da so eine Verbindung wirklich zur Folge mit der Linda Monk, mit dem Ecosystem, zu sagen: Es kann doch nicht sein, dass wir uns ein System geschaffen haben, wo es nicht möglich ist oder nur sehr schwierig möglich ist zu sagen, Pause-Taste, ich brauche gerade mal Unterstützung, ohne dass das System gleich komplett die Vollbremsung reinhaut sozusagen. Weil das ist ja entweder funktionierst du komplett hundertprozentig richtig funktionierst du fertig Ende Ende der Diskussion.

Oder du bist fast schon gleich raus, also richtig, also es gibt keine. Ich frag mich, ob das damit zu tun hat, dass dann einfach da, wo es heißt, jetzt kann ich gar nicht mehr, einfach nur dass da der letzte Tropfen war, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat, was vorher schon sehr, sehr voll war und keine Gelegenheit hatte, sich mal irgendwo rauszuleeren, sozusagen. Und Prophylaxe ist, wir sind wieder bei Prophylaxe statt zu spät.

Michaela Muschitz

Und ja, also ich sage es im Einsatzkontext haben wir es hier mit den Heroes zu tun. Ja, das sind auch von der Persönlichkeitsstruktur Menschen, die was tun wollen. Das sind Menschen, die anpacken wollen. Wo wir alle das Gefühl haben, wir haben immer alles unter Kontrolle und im Griff. Das ist ein wackeliger Boden, auf dem das Ganze steht, weil wir es de facto nicht haben, aber uns das einzugestehen. Und ich spreche jetzt bewusst in der uns, wir Form, weil ich nehme mich hier überhaupt nicht raus. Ja, ich erlebe selber bei mir, dass ich mir denke, uh, ja, es hätte jetzt auch anders ausgehen können. Ja, aber es ist einfach dieses Schwäche zu zeigen, unter

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

Anführungszeichen ist, ich will nicht sagen verpönt, aber das das System rechnet das einfach nicht ein.

Wie du sagst, du musst funktionieren und zwar zu 100% oder du bist raus. Dazwischen gibt es wenig. Ja, was uns schon zugestanden wird oder was wir uns selber sozusagen erlauben, ist, dass wir Dinge üben müssen, dass wir trainieren müssen. Das ist uns allen klar und dass wir uns bestmöglich vorbereiten, das ja.

Aber dann auch mal sagen zu können, puh, das ist mir jetzt echt gerade zu viel, hör ich selten bis nie. Ja, na ja, das ist schwierig. [Ja, genau,] Aber jetzt nicht nur im Einsatzkontext, sondern überall. Wenn ich mich, wenn Null was mit Einsatz zu tun haben, aber einfach unter der Last der Arbeit stöhnen, total an ihre Grenzen gehen, über ihre Grenzen gehen, um den Job nicht zu verlieren oder um vollkommen überzogene, sehr strange Vorgaben, die de facto nicht erfüllbar sind, doch irgendwie unter einen Hut zu kriegen. Und das ist halt einfach ein komplett gesellschaftliches Phänomen, wo ich mich echt frage, wo soll uns das hinführen?

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Wir tun immer so, als wären wir alle Maschinen. Als hätten wir, bräuchten wir keinen Schlaf, müssen nicht essen, müssen uns nicht erholen, weil wir sind ja 24/7 verfügbar und da und leistungsbereit. Das stimmt nicht, sorry, es stimmt nicht.

Claudia Scheidemann

Hat auch noch nie gestimmt.

Michaela Muschitz

Wir brauchen Schlaf, wir brauchen Essen, wir brauchen Bewegung, wir brauchen eine Pause und die gestehen wir uns nicht zu.

Claudia Scheidemann

Und was wir vor allen Dingen auch brauchen, ist eben eine eine Community und da sind wir, bin ich wieder bei dem Gedanken des Ecosystems, was wo man sich gegenseitig getragen fühlt und das muss jetzt nicht unbedingt die engste Familie sein, sondern das kann Wahlfamilie sein, das können Freunde sein, und ich glaube, der die Hürde, die einfach da ist, ist, dass alle oder die allermeisten, glaube ich, so dermaßen gestresst sind, dass einfach für die Community, wo man sich gegenseitig unterstützt, also ich will jetzt nicht sagen, nicht dass das passiert, ja, also es ist ja nicht so, dass dass das nicht, dass das nicht da ist, ganz im Gegenteil, aber es ist schwierig und es ist nicht immer da und das, glaube ich, wäre was, was ich mir wünschen würde, dass wir dass wir dafür mehr Kapazitäten freischaufeln können. Aber wie das gehen soll, weiß ich leider auch noch nicht.

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

Michaela Muschitz

Ja, aber dieses einfach auch im professionellen Kontext sich Zeit zu nehmen, Dinge mal auch zu reflektieren und nicht im Hamsterrad weiterzulaufen. Und das hat ja auch, wenn ich mich richtig erinnere, die Sabine Huber-Winnyczenko erzählt, dass wenn sie mit Führungskräften, denen mal einen Schreibimpuls gibt, mit dem mal ins Denken kommen, was da auf der einen Seite auf der Anfang für ein fast schon Widerstand da ist, aber was dann für ein großes Aha-Erlebnis da ist, wenn sich diese Führungskräfte darauf einlassen.

Da fängt es ja an, also wenn es Führungskräfte gibt, die sich selbst eingestehen, zugestehen, dass sie jetzt mal einen Schritt zurücktreten müssen, mal durchatmen müssen, mal reflektieren müssen, mal wirklich schauen, was sie denn da sehen, was hier denn wirklich abgeht. Dann können die natürlich bessere Entscheidungen treffen, dann können die aber auch ihren Mitarbeitenden zugestehen, dass die jetzt auch mal eine Pause brauchen. Ja, weil wenn ich nur renne, übersehe ich ja ganz, ganz viele.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Und das glaube ich, das könnte ein Ansatz sein, dass auf der einen Seite sich Führungskräfte auch einmal eingestehen, dass sie halt nicht immer nur die Heroes sind, dass sie vielleicht auch mal Fehler machen oder dass sie einfach etwas aus dem Blick verlieren, weil es zu viel ist, sich das zu zugestehen und einen Schritt zurückzutreten. Und das kann Schreiben halt so, so gut.

Claudia Scheidemann

Ja und was ich immer so faszinierend finde ist, wenn es Menschen mal erfahren haben eine angeleitete Schreibübung, an einem Workshop teilgenommen oder vielleicht in der Firma der Chef hat einem verpflichtet du machst das jetzt dass ganz viele ja doch sagen: Oh, damit hätte ich jetzt aber nicht gerechnet. Und ich glaub, was die Schwierigkeit, die Schreiben, glaube ich, vielleicht sogar auch im deutschsprachigen Raum vor allen Dingen, hat, es klingt viel zu einfach, als dass es funktionieren könnte und es ist nicht so sophisticated, man braucht jetzt nicht irgendwie ein super teures Equipment, man muss jetzt nicht Riesenaufwand betreiben.

Michaela Muschitz

Du brauchst keinen Ph.D. Degree, um schreiben zu können.

Claudia Scheidemann

Ja, und wie gesagt, es geht mir um klar, ich brauche einen guten Schreibimpuls, aber auch einfach nur ohne Impuls, einfach drauflos schreiben ist ja auch schon oft. Und mein das machst du glaube ich auch weil ich das für mich wirklich auch so ein Fokus in eigentlich allen Schreibworkshops, die ich mache extrem kurze Schreibzeiten. Menschen, die dann so vom Geschichten erzählen oder vom vom ja eher literarische Texte schreiben kommen, die sind dann immer sehr irritiert und es ist führt zu Druck oh Gott ich kann doch nicht nur in 6 Minuten was

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

soll ich denn da produzieren ich brauche mindestens eine Stunde und... Ja, dann ist es aber auch da drauf einlassen und 'ne Erfahrung zu machen. Ach so, ja doch, auch in so kurzer Zeit kann ich Dinge entdecken, aufs Papier bringen, die mir wirklich weiterhelfen. Ich hab jetzt zwar das Gefühl, wir sind so ein bisschen wie in der Kirche, die die, die uns zuhören, wissen das ja alles schon.

Michaela Muschitz

Ja, aber und jetzt kommt mein Aber, was ich glaub, was uns da, was da auch vielen noch im, im, im, im Weg steht, ist dieser Anspruch auf Perfektionismus. Also, wenn ich mich jetzt hinsetze, dann muss ja das, was ich da jetzt schreibe, gleich einen Nutzen haben und das muss im schlimmsten Fall kann ich das denn auch, also den besten Fall nicht im schlimmsten, im besten Fall kann ich das denn auch gleich verwenden, um ein, um meine Mitarbeiter damit sozusagen weiterarbeiten zu lassen oder eine Dienstanweisung oder whatever.

Also dieser unglaublich hohe Anspruch, den wir an uns, an unser Schreiben haben und da fand ich einfach so unglaublich erfrischend den Zugang von der Katrin Kienel-Meier mit ihren mit ihrem Erzählungen über ihr One Hundred Day Project und dieses diesen Mut, den viele wahrscheinlich nicht aufbringen würden, eine Collage oder ein Bild oder etwas, das entstanden ist und vielleicht noch gar nicht fertig ist, trotzdem in einer in einer Vernissage herzuzeigen. Also genau das Gegenteil von Perfektionismus und trotzdem zu sehen, was wie Menschen auf diese Bilder, die da entstanden sind, reagieren. Das fand ich schon toll, also das, das fand ich sehr inspirierend.

Claudia Scheidemann

Und vor allen Dingen an eine Aussage von ihr erinner ich mich, dass sie mit einer Besucherin einer der Aufstellung in Gespräch gekommen ist über ein Bild, wo sie gesagt hat, das fand sie nee, also wirklich gar nicht gut und diese Besucherin stand davor und war absolut fasziniert von dem Ding, also von dem Bild oder der Collage und zu kapieren. Wenn man was ausstellt, wenn man was produziert, man ist unter Umständen nicht die geeignetste Person, um vorherzusagen, was das für 'ne Wirkung haben kann, sagen wir mal so. Also von daher, das das fand ich auch sehr, sehr spannend und gerade auch zu verstehen, Kreativität oder Dinge produzieren heißt Fehler machen. Es geht gar nicht anders, also oder Dinge zu tun, wo man sagt, hm, das ist es noch nicht und ich weiß nicht, war das bei ihr, wo wir die über die über die Experimente gesprochen haben, dass wir kleine Lebensexperimente machen, ich glaub, das war bei ihr.

Michaela Muschitz

Gute Frage, ich weiß es jetzt nicht, aber ja, das könnte gut hinkommen.

Claudia Scheidemann

Ja, und und das finde ich tatsächlich auch jetzt gerade in unsicheren Zeiten extrem hilfreich zu sagen, und das betrifft mich persönlich gerade auch in einer in einer Entscheidungssituation in meinem Leben und zu sagen, ich entscheide jetzt nicht für den Rest meines Lebens, ich entscheide erstmal für vielleicht 6 Monate, weil dann kann ich immer noch ändern, anpassen und es das rauszunehmen, die Schwere aus auch großen Lebensentscheidungen zu sagen, ich

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

mach erst mal einen kleinen Schritt, ich trete nicht gleich alles in die Tonne oder ich versuche gleich den ganz großen Wurf zu machen.

Und auch das zog sich ja so ein bisschen durch, dieses Thema Improtheater, das hatten wir ja auch mehrfach in den Folgen drin und ich merke immer mehr, dass diese auch da sind wir wieder bei Haltung, dass die Haltung des Improtheaters in unsicheren Zeiten, wenn ich nicht weiß, was passiert, unglaublich hilfreich ist. Wir wissen alle nicht, was passiert, aber es ist okay.

Damit mit solchen mit einer Offenheit und mit einem "ich guck mal, was passiert", glaube ich, kommt man im Moment relativ weit. Ich vergesse es auch immer wieder und möchte gerne Sicherheit und kann mir bitte einer sagen, was im im nächsten Jahr um dieselbe Zeit ist und ich wünsch mir natürlich, jeder wünscht sich die Kristallkugel, ist das jetzt die Entscheidung, die aber zu sagen, ja, es kommt, was kommt und zu wissen, ich komm klar.

Das ist, glaub ich, was, was eine gute Haltung oder eine hilfreiche Haltung für den Moment ist und die die zu kultivieren, die ist ja nicht einfach da, also es ist ja ein Pflänzchen, was Pflege und Sorgfalt und dann immer wieder dran erinnern, weil das fühlt sich auch nicht immer toll an.

Michaela Muschitz

Ja, das stimmt. Es ist aber auch also das, was was mir dazu einfällt, ist wir haben, wie wir mit mit Alexandra Peischner Peischer gesprochen haben, die ja uns gerade mit strahlenden Augen erzählt hat, dass sie gerade fertig geworden ist mit ihrer Übersiedlung in ein neues Büro. die in Innsbruck, die Schreibräume, glaub ich, heißt ihr, also ihr Raum, wo sie ihre, ihre Schreibangebote und Yoga anbietet und ich, ich muss bei der Alexandra oder bei Yoga halt auch immer an, jetzt komm ich zurück zum Perfektionismus, die, die auch die Eva Carell hat ja, sagt ja immer wieder beim Yoga, es geht nicht darum, die Pose perfekt zu machen, sondern so dass es sich für mich jetzt im Moment gut anfühlt.

Das, was ich jetzt gerade brauche, leisten kann, ist bei Yoga jetzt völlig die falsche Formulierung, aber was ich, was ich halten kann und die Zeiten, um jetzt auf das zurückzukommen, was du sagst, diese Zeiten, wo wir sagen konnten, wir haben planen weit voraus, die sind definitiv vorbei. Also ich hab original noch einen Kunden, einen, der eine Seminarplanung fürs ganze Jahr macht. [Wahnsinn.] Einen, sonst findet das nicht mehr statt. Die Firmen planen immer kurzfristiger, wenn sie überhaupt planen, sei mal uns ehrlich.

Also was Weiterbildung angeht und das ist vielleicht auch eine gute Überleitung zu zu den Veränderungen, die bei uns einfach anstehen. Der Seminarmarkt in meiner Wahrnehmung und mit den Menschen, mit denen ich enger Kontakt habe. Ich will nicht sagen, liegt darnieder, aber ist ein sehr dünner geworden. Ja, und de facto kann ich nicht mehr davon leben. Das heißt, ich musste und da bin ich jetzt bei dem, was du gesagt hast, dieses ich musste die Entscheidung treffen. Ich kann meine Miete nicht mehr zahlen von den Schreibseminaren, weil sie einfach zum Teil entweder gar nicht zustande kommen oder mit nur so wenigen Teilnehmern zustande kommen. Ja, das am Ende einfach zu wenig überbleibt, um davon leben zu können. Und das ist eine harte Erkenntnis gewesen, die nicht so einfach für mich war, weil weil ich mein, das ich bin jetzt seit 20 Jahren selbständig.

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

Claudia Scheidemann

Ja und das ist ja Herzblut, das ist ja das, was du unglaublich gerne und unglaublich viel machst und da zu dem Punkt zu kommen und da geht es uns ja beiden gleich, zu verstehen oder zu sehen, der Markt gibt es gerade nicht her, weil Rahmenbedingungen sich total verändert haben, auch im Einzelkundenbereich, also an, wenn man private Workshops macht, für Privatmenschen sieht es genauso aus, was ich alles verstehen kann. Absolut. Von daher, es sind die Zeiten, wie sie sind und ganz akzeptieren zu müssen und mir geht es genauso mit den Workshops zu sagen, ja, die Selbständigkeit ist jetzt nicht mehr tragbar.

Michaela Muschitz

Ja, also nicht mehr alleine tragbar.

Claudia Scheidemann

Nicht mehr alleine tragbar, genau, genau.

Michaela Muschitz

Ja, und das, also das, was wir ja uns jetzt in letzter Zeit immer wieder ist, dieses, diese unglaublich vielen Bemühungen, die wir einfach unternommen haben mit unterschiedlicher Intensität. Ich gebe es zu, du hast warst da viel intensiver als ich. Ich hab ja da schon viel früher kapituliert. In dieser, wir produzieren unglaublich viel und ich behaupte ist einfach auch guten Content, aber wenn er nicht ausgespielt wird, genau, bringt es uns nichts. Also wir schaffen es in der Sichtbarkeit einfach nicht, genügend Menschen zu erreichen und das ist ja leider auch beim Podcast so.

Claudia Scheidemann

Genau, ja, und das ist, glaube ich, ein, ein, da bin ich einfach auch ernüchtert, enttäuscht, weil das ein Versprechen ja von Social Media war, du bekommst deine Bühne und es gibt einen Algorithmus und ich kann den aber nicht beeinflussen, ich hab das überhaupt nicht in der Hand und ich hab jetzt tatsächlich ja angeregt, tatsächlich durch dieses 100 Tage Projekt von der Kathrin zu sagen, ich überwinde mich jetzt endlich und mach jetzt mal diese komischen Reels, die immer alle haben wollen.

Ich habe das gehasst wie die Pest, wollte das auf gar keinen Fall und habe mich dann gesagt, so jetzt machst du das einfach. Lustigerweise hat es angefangen mir Spaß zu machen. Da konnte keiner mit rechnen. Aber das hat jetzt auch nicht dazu geführt, dass meine Followerzahlen explodiert sind oder dass ich eine Riesenreichweite hatte. Und was ich so schwierig finde, ist tatsächlich, ich bin kein Content Creator und lebe davon. Wenn ich ein Content Creator wäre und sagen würde Content zu kreieren ist mein Job. ist das ja noch mal ganz was anderes, aber die Anforderung, ich bin alles Mögliche an Trainerin, Workshopleiterin, Coach, das ist meine eigentliche Arbeit. Ich kann nicht noch 'nen zweiten Job machen, der Content Creation ist und von daher, ja, Inhalt produzieren, jetzt kommt noch dazu, der Inhalt, den man produziert, wird abgegriffen. In irgendwelche K.I.s eingespeist und dann wird werden Dinge von K.I. Accounts produziert, die aus irgendeinem Grund eine wesentlich größere Reichweite haben als der

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

Ursprung ganz oft. Das ist einfach was, was mich wütend macht, weil hilflos und auch da ist stehen Entscheidungen an zu sagen, kann das so weitergehen? Weil wir produzieren wirklich, wie du sagst, wir produzieren einen Podcast, wir produzieren Posts, wir produzieren einen Blog zum Podcast mit dieser wahnsinnigen Frequenz von einer Folge pro Woche und wir haben mal so kurz überlegt, dass jede Folge so ungefähr 8 bis 10 Stunden Arbeit drinstecken und natürlich sind wir auch mit der Hoffnung gestartet, hm, vielleicht lässt sich das als finanzielles Standbein ausbauen, stellt sich raus, nein.

Michaela Muschitz

Leider ja und wir haben es dieses Mal auch nicht mehr geschafft, dass wir einen Sponsor gewinnen konnten für diese Staffel. Das heißt, das was wir in den in den ersten 3 Staffeln machen konnten, dass wir zumindest diese Fixausgaben, die wir hatten für Webhosting. Dass die wenigstens abgedeckt sind. Von unserer Arbeit reden wir ja hier noch gar nicht. Das ist ja uns dieses Mal leider auch nicht gelungen, was ich auch verstehen kann. Ja, dass natürlich auch die die Unternehmen sagen, wir haben auch Umsatzeinbrüche, wir können es jetzt auch nicht sozusagen das Geld uns irgendwie herzaubern. Aber es ist ja, es ist ja, ich, es ist eine gewisse Frustration da, ein und ein Bedauern da, dass das, was uns so unglaublich viel Spaß macht. Ich mein, wir lieben diese Gespräche, seien wir uns ehrlich, wir haben wahnsinnig viel von denen gelernt, aber das allein ist halt leider zu wenig.

Claudia Scheidemann

Ja, und was ich auch gelernt hab, das wusste ich vorher auch nicht, dass beispielsweise wenn unser Podcast auf Spotify ausgespielt wird und da Werbung davor, dazwischen oder sonst wie eingespielt wird, da haben wir nichts davon. Da sehen wir keinen einzigen Cent von, weil wir sind zu klein und die Grenze, ab wann man bei Spotify diese 0,00 irgendwas Cent bekommt pro Abruf, beginnt bei 10.000 abgehörten Stunden pro Monat mit 2500 einzelnen Hörern.

Das erreichen wir nicht. Das heißt, wenn ihr Werbung hört, während ihr unseren Podcast hört, ist das nicht Werbung von uns, sondern das ist Werbung von der Plattform und die Plattform verdient. Aber bei uns landet einfach nichts und das ist eben dieses Plattformprinzip und das ist bei Social Media so, das ist bei Spotify so, das ist bei den Podcastplattformen, die mit Werbung und Abonnements arbeiten, immer so. Winner takes it all, die Großen können durchaus da Geld verdienen. Mittlere vielleicht ein bisschen und wir sind die Nische, die die Plattform mit füllt, Content eben kreiert für die Plattform, aber eben sozusagen nicht nur sozusagen, sondern finanziell leer ausgeht und das ist halt 'ne Frage für uns, die wir uns stellen müssen und wir hatten versucht, das über eine Community-Gründung für diese Staffel aufzufangen, das ist zum Teil gelungen, wir haben ein paar treue Podcast-Hörer:innen die in die Community als Bezahlmitglieder eingetreten sind, was uns unglaublich freut. Es gab ein riesengroßes Danke, danke, danke, danke an euch. Das ist sehr ermutigend gewesen, hat aber nicht ganz gereicht, dass wir wirklich auch sagen können, wir können viel von unserer Arbeitszeit reinstecken und das ist ernüchternd und traurig und sehr, sehr schade.

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

Michaela Muschitz

Ja, was bedeutet, dass wir jetzt ganz ehrlich sagen müssen, dass wir noch nicht wissen, wie es mit dem Podcast weitergeht. Ja, wir werden uns jetzt einfach über die Wintermonate ein bisschen überwintern im Sinne von, wir werden darüber nachdenken, wie wir das machen.

Bei mir ist es so, dass ich jetzt einen Halbtagsjob angenommen habe, also Gott sei Dank auch einen gefunden habe, was mit 55 ja nicht mehr ganz so einfach ist und werde das in meinen Alltag jetzt neu strukturieren müssen. Freue mich aber auch auf die Arbeit, also es ist jetzt eine durchaus spannende Tätigkeit, die ich da aufnehmen darf. Aber wir werden sehen, wie es dann weitergeht und wie wir nebenbei sozusagen, also wie ich nebenbei dann auch mit meinen Seminaren und natürlich auch mit dem Podcast, wie wir weitermachen können. Also es bleibt spannend, es wird nicht langweilig.

Claudia Scheidemann

Nein, Ich glaube, wem es in den Zeiten gerade langweilig ist, ein bisschen beneide ich den. Ein bisschen mehr Langeweile wäre durchaus nicht schlecht. Ja, ja und es ist einfach auch bei mir die Situation mit auf der Suche noch nach einer Halbtagsstelle mit Aussichten und ja auch da zu schauen, wie geht's da weiter. Ja, Ungewissheit. Und ne, jetzt kann ich meine Improhaltung wieder raus kramen. Jetzt wird die, die wird gerade wirklich sehr gefordert zu sagen, ich gucke von Monat zu Monat und vertraue drauf, es wird sich ausgehen, weil es geht sich seit über 56 Jahren aus, es wird hoffentlich so weiter bleiben, egal was da draußen tobt.

Michaela Muschitz

Ja, es ist schon ein verrücktes Jahr gewesen. [Definitiv.] mit vielen Veränderungen. Schauen wir mal in welche Richtung, wie es weitergeht. Ich hab, ich, ich hege die große Hoffnung, dass es uns gelingt, dieses Ecosystem of Goodness zu etablieren. Das wird zwar kein Spaziergang, [Nein.] Aber irgendjemand muss anfangen und ich hoffe, dass wir das sind und dass wir diese Wellen da hinaus senden können und dass die, dass sich das ja, dass wir das schaffen gemeinsam und da sind wir wieder bei dem, was du vorher gesagt hast. Und vielleicht ist es auch das, was, was es so schwierig macht, ist diese, diese ganz, ganz lange oder dieses Bild, das in den unsere Köpfe gepflanzt wurde, dass wir alle als Einzelkämpferinnen da draußen überstehen müssen, was de facto absurd ist, weil wir Menschen sind soziale Wesen. Wir funktionieren de facto nur in der Community.

Claudia Scheidemann

Genau.

Michaela Muschitz

Und darum danke ich dir auch, liebe Claudia, dass wir gemeinsam durch dieses Jahr gekommen sind und wir uns gegenseitig immer Stütze waren.

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026

Claudia Scheidemann

Das stimmt, das kann ich auch nur vollumfänglich zurückgeben, das war wirklich, es war kein einfaches Jahr und aber zu wissen, wir haben unsere Jour fixes, wo wir uns austauschen können und den ganzen Behind the Scenes Kram, der nicht schön ist, mit miteinander tragen, tatsächlich.

Michaela Muschitz

Genau, um tolle Gespräche zu führen.

Claudia Scheidemann

Das auch und ein Gedanke ist mir gestern noch untergekommen in meinem Scatterbrain, was ich im Moment habe, hab ich den Namen des Philosophen leider vergessen. Aber im Jahr 2005, glaube ich, ist ein Essay eben von diesem unbekannten Philosophen, wer es weiß, bitte schreib es in die Show in die Kommentare rein, eine Verteidigung der Freude, der gesagt hat, bei all unseren blöden Dingen, die in der Welt passieren, bei allem Leid, bei allem Schrecklichen, wenn es gibt, also er geht so weit zu sagen, es gibt eine Pflicht zur Freude. Weil er sagt, sonst hat nämlich das Schlechte zweimal gewonnen. Es hat einmal sowieso das Leid verursacht, was es verursacht hat und es hat dann bei einer Person, die nicht direkt davon betroffen war, ein zweites Mal Leid verursacht. Und das sollten wir nicht zulassen. Das finde ich einen sehr, sehr schönen Ansatz und passt auch zu dem Ecosystem. Es geht ja nicht drum, so zu tun, als wäre alles großartig, sondern zu sagen, ich lass mich von der Dunkelheit nicht einfangen. Ja, so das Wort, das Wort zum Dienstag. Ja, ja, auch auch dafür ist ja ein Podcast da, dass man seine Botschaft nicht wahr so quasi.

Michaela Muschitz

Ja, genau,

Claudia Scheidemann

Also wann, wenn nicht jetzt?

Michaela Muschitz

Richtig, wann, wenn nicht jetzt am Ende unserer Staffel 4 danke an unsere Hörerinnen.

Claudia Scheidemann

Und die Rückmeldung, die wir bekommen haben und danke, dass ihr auf dieser Reise auch wieder mit dabei wart.

Michaela Muschitz

Vielen, vielen Dank fürs Zuhören, fürs Schreiben, fürs Kommentieren, fürs Ermutigen. Ihr werdet erfahren, wie wir weiter tun. In diesem Sinne wünschen wir euch einen schönen Winter. Kommt gut durch die dunkle Zeit. [Genau. Zündet eine Kerze an!] Oh ja unbedingt alles Liebe. Bye bye.

© Tinte und Courage, Michaela Muschitz, Claudia Scheidemann, 2026
| www.tinte-und-courage.ink |