## Staffel 4 – Episode 11

## Zu Gast: Alexandra Peischer

**Michaela:** Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts „Tinte & Courage“. Und ich freue mich, dass wir heute die Alexandra Peischer hier haben. Eine Kollegin, die in Innsbruck ihren Schreibraum hat. Hallo, liebe Alexandra.

**Alexandra:** Hallo, guten Morgen!

**Michaela:** Du bist, wie ich, gelernte Buchhändlerin. Ich glaube, da müssen wir nachher noch darüber reden. Du bist Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogin, Supervisorin und Yogalehrerin. Und für dich die Frage: Was bedeutet denn Schreiben für dich ganz aktuell?

**Alexandra:** Also vielleicht ergänze ich noch: Meine wichtigste Tätigkeit ist tatsächlich Schreibpädagogin und Schreibtrainerin. Das andere sind sozusagen die dahinterliegenden Ausbildungen, Haltungen, die mich dazu gebracht haben, Schreiben zu vermitteln und selber zu schreiben.

Und für mich bedeutet Schreiben ganz aktuell vor allem Ordnen, weil ich die letzten Monate mit der Renovierung meiner neuen Räume verbracht habe, mit Übersiedeln der Praxis, und da war so viel zu organisieren und zu tun, dass mir das Schreiben vor allem als ordnendes Element sehr hilfreich war, ob das jetzt Listen waren, was zu tun ist, als auch so, Entscheidungen zu treffen und Klarheit zu finden, was will ich denn eigentlich wirklich? Diese Dinge waren im Moment die wichtigsten. Genau!

**Michaela:** Jetzt haben wir ja gerade festgestellt, du bist gelernte Buchhändlerin und was jetzt unsere Hörer*innen natürlich im Podcast nicht hören ist. Du sitzt neben einer großen Bücherwand. Also du bist auch so eine Büchersammlerin. Du hast, haben wir vorher gerade gehört, also bevor wir die Aufnahme gestartet haben, du hast in Wien Buchhändlerin gelernt. Bist aber eigentlich in Innsbruck zu Hause, wie kam es?

**Alexandra:** Ja, das ist jetzt eine längere Geschichte. Ich weiß nicht, ob ihr die in dieser Länge hören wollt. Ich versuche, sie abzukürzen. Ja, ich bin in Tirol aufgewachsen in Innsbruck und habe auch den Großteil meines Lebens hier gelebt. Ich habe einen Vater, der Historiker ist und der Bücher schreibt, seit ich ein kleines Kind bin. Das hat mir das Schreiben von klein auf vertraut gemacht. Und als Beruf auch zugänglich oder hat mir zugänglich gemacht. Das war ganz logisch. Das war so etwas, was ich oft gehört habe, in Verbindung mit „Kinder, seid leiser“. Aber offensichtlich hat mich das nicht sehr abgeschreckt, sondern eher dazu ermutigt da hinzuschauen, was ist denn das eigentlich, dieses Schreiben.

Und er hat dann später, als er für einen Buch keinen Verlag fand, selber einen Verlag gegründet. Ja, genau, das war ein mutiges Vorhaben. Da war ich glaube ich 14. Und dieser Verlag war zuerst quasi eine Schachtel unter unserem Bett. So habe ich das oder im Bett meiner Eltern. So irgendwo, wo die genau war, weiß ich nicht mehr, aber so, das ist so in meiner Erinnerung.

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

Das ist so ganz, ganz klein gewachsen und ist dann aber ein sehr großer Ja, schon sehr großer Literaturverlag eigentlich geworden mit sieben Mitarbeitern, also groß im Verhältnis, also für das Verlag jetzt nicht ganz klein. Und das habe ich so miterlebt, dieses Wachsen und Werden, dieses Verlags. Und mich hat Literatur immer interessiert und Bücher. Ich bin auch damit aufgewachsen, logischerweise.

Und ich habe nach der Matura gemerkt, ich möchte Ich möchte gerne weitergehen in die Richtung. Damals hat es aber noch keine Verlagslehre gegeben. Und ich wollte einen offiziell anerkannten Berufsabschluss haben oder einen Beruf und habe mich dann naheliegenderweise für das Nächstliegende entschieden, nämlich Buchhändlerin zu werden. Und habe in Innsbruck zu der Zeit nach meiner Matura keine Stelle gefunden. In Innsbruck hat es damals im Grunde nur zwei Buchanlungen gegeben. Da hat sich inzwischen Gott sei Dank auch verändert. Und in den Zweien war halt gerade keine Lehrstelle frei. Und so ist es dazu gekommen, dass ich mich in Wien in einigen beworben habe.

Und deshalb bin ich dann nach Wien gegangen und habe in der Buchhandlung Frick damals eine wunderbare Buchhandlung zu meinem Lehrjahr angetreten. Ich war es ja mit Matura damals ein Jahr war und genau deswegen in Wien. Und ich bin dann zwei Jahre in Wien geblieben und dann wieder zurück nach Innsbruck.

**Michaela:** Ich finde das so spannend. Mir war das gar nicht bewusst, dass wir einen in diesen Bereichen eine sehr ähnliche Biografie-Lebensabschnitt haben, weil ich hab auch die einjährige Buchhandelslehre. Das ging damals, ich glaube mittlerweile, meinen Cousin, der die dann auch gemacht hat. Obwohl Matura musste sie dann zweijährig machen, das hat sich dann doch verändert. Aber so diese Liebe zu Büchern mündet dann in diesem zumindest eine Buchhändlerlehre machen. Und ich glaube, wenn man das einmal so verinnerlicht hat, das verliert man auch nicht mehr.

**Alexandra:** Das verliert man nicht, wobei ich damals sehr enttäuscht war von einer Buchhändlerlehre. Ich merkte, dass das oft so ist, ob man irgendwas verkauft, sogar in Weihnachtsgeschäften. Wenn die Leute da schnell reinkomme und irgendwas wollen, dann hab ich mir auch gedacht, ich könnte genauso gut Wurstsammeln verkaufen. Da ist nichts von Beratung oder Liebe zu Büchern zu spüren. Das hat mich enttäuscht. Auch von der Schule. Was wir da gelernt haben, war ich ein bisschen enttäuscht, weil ich vorher auch schon viel gemacht und gewusst habe. Ich habe in Innsbruck damals einen Zusatzkurs für Buchhändlerinnen gegeben, bevor ich die Lehre gehabt habe. Ich habe einfach da schon viel mitgebracht und war eher enttäuscht, was aber zu meiner Situation gepasst hat.

Ich bin nämlich während der Buchhandel-Lehre schwanger geworden und habe meine Abschlussprüfung. Also ich bin dann zum Teil hochschwanger schon in der Schule gesessen, in der Berufsschule und habe dann meine schriftliche Prüfung mit einem Riesenbauch gemacht, kurz, also ich glaub‘ eine Woche vor der Geburt. Mündliche Prüfung mit meinem 10 Tage alten Baby im Arm. Das ist alles wunderbar gegangen, weil es mir einfach leicht gefallen ist und weil das für mich nichts Schwieriges war. Und ich war sehr jung, ich war damals 23, ich habe das alles gut gepackt. Das war überhaupt kein Thema. Aber so hat es dann irgendwie zusammengepasst. Das war nicht das Wichtigste in meinem Leben.

Deswegen hat es Ja.

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

Und ich bin dann nie mehr in die Buchanlage zurück und habe mich dann entschieden. Also ich habe dann noch ein zweites Kind gekriegt. Wir sind dann nach Innsbruck zurück. Und habe dann, wie ich wieder begonnen habe zu arbeiten, bin ich dann in den Verlag meines Vaters, der damals dann schon ein größerer Verlag war, eingestiegen. Ich habe dann dort mitgearbeitet über viele Jahre. Also ich bin so wieder im Verlagsgeschäft gelandet und diese kurze, nicht einmal ein Jahr Buchhändler-Lehre, bis ich dann in Karrenz gegangen bin. Das war sozusagen meine Ausbildungszeit. Genau, so war das.

**Claudia:** Wie schreibst du heute?

**Alexandra:** Ja, heute schreibe ich. Also, es hat sich ja dann mein Weg zum Schreiben, hat sich dann über mehrere Schleifen irgendwie gezogen, weil im Verlag ist man ja dann viel mit Autoren und Autorinnen in Kontakt. Ich war im Lektorat, ich war in der Betreuung von Autorinnen. Da kriegt man so diese Seite mit. Was ganz anders ist, wie selber schreiben. Da habe ich mein eigenes Schreiben total verloren eine Zeit lang. Da habe ich wirklich nicht mehr geschrieben, weil es waren die Autorinnen, die konnten alles so gut tue schreiben. Und für mich schreiben war, da hat dann irgendwie kein Stellenwert mehr gehabt. Und erst, wie ich dann beschlossen habe, mich aus dem Verlag auszusteigen, weil ich nicht die Ambition hatte, den zu übernehmen.

Das war mir viel zu groß und viel zu stressig und ja, also es war jetzt nicht wirklich das, was ich wollte und und ich habe gemerkt, dass sie gerne irgendwas pädagogisches, soziales machen möchte, weil mit Menschen arbeiten hat mir gefallen. Und da habe ich dann die Gestaltpädagogik-Ausbildung gemacht, so zum Reinschnuppern, was heißt denn soziale Kompetenzen lernen, was heißt mit Menschen und Gruppen arbeiten. Das habe ich in der Gestaltpädagogik kennengelernt und gelernt. Und es hat mir so viel Freude gemacht, dass sie dann auch die Kraft hatte und den Mut zu sagen, ich steige komplett aus aus dem Verlag, ich enttäusche auch ein Stück weit meine Eltern, dass ich das nicht übernehmen will und gehe meinen eigenen Weg und hab dann ein Studium der Erziehungswissenschaften begonnen.

Also ich habe dann spät mit 35 zu studieren begonnen und habe -mit 30. Also dieses Jahreszahl ist für mich irgendwie, egal, relativ spät jedenfalls, begann ich dann mein Studium. Und bin so wieder auf eine ganz andere Weise zum Schreiben kommen. Da muss ich wieder schreiben, selber. Ich habe es geliebt, habe dann auch wieder anfangen persönlich zu schreiben. Für mich. Und habe vor allem mitbekommen, wie viele Mitstudentinnen sich schwer tun mit schreiben. Und ich hab neben der Ausbildung also neben dem Studium habe ich eine Ausbildung für Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung begonnen, weil ich gemerkt habe, ich möchte in die Richtung Beratung, Arbeit mit Menschen. Und habe dann das Gefühl ich kann ja diese zwei Kompetenzen miteinander verbinden.

Das Coachende, die Coaching-Kompetenz und die Schreibkompetenz. Und so zuerst im Freundeskreis und dann immer mehr andere beim Schreiben ein bisschen zu unterstützen und zu coachen. Und das hat mir so gefallen, dass ich mir gedacht habe, das könnte mein Bereich werden, meine Nische.

Und dann ist mal das Buch von Judith Wolfsberger in die Hände gefallen: „Schreib dich frei“. Und die Judith kannte ich, weil ich mit der die Schulbank in der Buchhändlerschule gedrückt habe in Wien. Und wir uns dann immer wieder sie war dann auch beim Verlag und Bönderflaus (?), und wir sind  uns auf der Buchmesse begegnet. Also unsere Wege haben sich so immer wieder

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

gekreuzt. Und dann habe ich dieses Buch entdeckt und dann habe ich gedacht, ja, das ist toll, was die macht.

Und bin nochmal nach Wien und habe sie besucht und haben mir das Writers‘ Studio, das da damals noch sehr jung war, angeschaut und hab mir gedacht, ja, die Richtung könnte es bei mir auch gehen und habe dann eben auch die Schreibtrainerausbildung bei ihr gemacht. Und ab da war klar, das ist mein Weg. Diese Verbindung von Schreiben und Arbeit mit Menschen, das ist genau meins und habe quasi dann mit Abschluss des Studiums, Abschluss der Coaching-Ausbildung und der Schreibtrainer-Ausbildung so diese drei Dinge miteinander vereint und meinen Schreibzentrum den Schreibraum in Innsbruck gegründet. Und von da weg und viele Schreibwerkstätten mit Studierenden gemacht, ganz, ganz viele.

Und das hat mir noch bevor es den Schreibraum gegeben hat. Das war über die ÖH, damals in Innsbruck möglich. Und das ist so gut angenommen worden und da habe ich extrem viel gelernt in diesem Jahr, wo ich glaub ich 40 Schreibwerkstätten hatte. Es war wirklich viel.

Dann war klar, ich will ein eigenes Zentrum gründen. Ich will so was weitermachen und dann ist langsam, langsam, es war wieder ein langer Prozess, der Schreibraum entstanden. Ich habe mir dann komplett selbstständig gemacht nach dem Studium. Zuerst natürlich auch mit Supervision und Coaching ein bisschen OE. Aber vor allem auch schon mit Schreibcoaching, Schreibcoachinggruppen für Studierende und so ist das alles dann ins Laufen gekommen.

Und mittlerweile, das ist jetzt 13 Jahre her, dass es den Schreibraum gibt, mittlerweile ist die supervisorische Tätigkeit sehr zurückgegangen. Ich arbeite gar nicht mehr mit Teams sondern maximal im Einzelcoaching. Aber die Haltung davon ist geblieben und die trägt eigentlich mein Arbeiten, auch wenn ich Schreibtrainings anbiete, Seminare anbiete, sowohl die gestaltpädagogische Haltung ist da drin, als auch die supervisorische. Das ist so meine Arbeitsweise, die sich da auch mitzieht. Und vor allem mit meinem Lehrgang, da kann ich das voll ausleben alles.

**Michaela:** Jetzt für jemanden, der nicht aus der Gestaltpädagogik kommt und nicht aus dem Supervisionsbereich war, wie würdest du denn diese Haltungen beschreiben für jemanden, der das gar nicht kennt?

**Alexandra:** Ja, also Gestaltpädagogik, würde ich sagen, betrifft die meisten Menschen, dass sie das nicht kennen. Es ist jetzt nicht so eine bekannte Richtung. Gestaltpädagogik ist für mich vor allem diese Haltung der Offenheit, der Präsenz und des Schauens. Was nimmt gerade Gestalt an? Sagt man in der Gestaltarbeit. Also was ist jetzt Thema? Was rückt in den Vordergrund? Es gibt ja immer viele Themen und irgendwas rückt in den Vordergrund. Sprich, nimmt Gestalt an. Und dann verläuft dieses, das ist ein Prozess, ein Gestaltprozess, das ist so eine Kurve. Es gibt einen Vorkontakt, man spricht hier viel von „In Kontakt treten“. Mit Menschen, aber auch mit Dingen, mit Bedürfnissen, mit Gefühlen.

Also dieses Inkontakttreten, da gibt es einen Vorkontakt, wo ich diesen Kontakt aufnehme, ah, da ist was, was ich Hunger, oder ah, da ist was in der Gruppe und dann spüre ich, und es nimmt dann immer mehr könnte man sagen Fahrt auf oder wird immer deutlicher und dann gibt es irgendwann diesen Hochkontakt, den Vollkontakt, wo also da näher ich mich an. Und dann gibt es einen Vollkontakt, wo man dann voll im Thema drin ist. Entweder das bearbeitet in

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

irgendeiner Form, mit einer Methode, mit einer Schreibübung oder mit einem Gespräch, worum geht es eigentlich oder wo jeder so ganz versunken bei sich ist und ihm Tun. Und dann flaut es wieder ab und es gibt einen Nachkontakt, wo man sozusagen noch Nachklingen lässt, nachspürt und auch schaut, OK und was heißt das jetzt für die Zukunft? Also Transfer und so weiter.

Dann ist dieser Zyklus abgeschlossen, bis der neue sich wieder öffnet. Das kann ja dann auch so an der Schleife werden. Aber die sich immer wiederholt oder in anderer Form. Aber es ist immer so ein Zyklus, der sich anbahnt und wieder abschließt. Und in der Gestaltarbeit ist ganz wichtig diese geschlossenen Gestalten. Und da gehört ein guter Anfang dazu und da gehört ein gutes Ende dazu, damit es eine geschlossene Gestalt wird. Und das finde ich auch beim Schreiben so wichtig und deswegen, das passt für mich so gut zu diese Schreibgruppen. Was mir immer im Hintergrund dieses Modells, wenn ich eine Schreibgruppe aufbaue, einen Ablauf machen, dass der Anfang wirklich gut und mit viel Zeit und mit viel Achtsamkeit passiert, damit die Leute sich kennen lernen und mit Sicherheit und so weiter.

Ihr wisst, was ich meine. Also, so da viel, viel Ja, auch Zeit dafür verwenden, aber zumindest auch viel Achtsamkeit, dass da eine gute Basis gelegt wird, um dann weiter zu arbeiten. Und dass man nie da drüber fährt und gleich einsteigt, sondern dass es langsam aufbaut und dann wirklich auch die Basis hat daran zu arbeiten am Thema, aber genauso wichtig eben dann auch wieder gut und im richtigen Tempo abzuschließen, dem Raum zu geben, zu würdigen, was war etc. Das ist die gestaltpädagogische Haltung. Und es wird viel kreativ gearbeitet, was ja eben Art zum Schreiben passt, mit viel Materialien. Also es gibt da noch einige andere wichtige Aspekte, aber so würde ich zumal sagen, das Wichtigste ist, dieses In Kontakt treten in diesem Zyklus und das kreative Arbeiten mit allen Sinnen erlebbar machen, also lernen durch Erleben, durch Erfahren. Das ist so der zweite wesentliche Punkt dieser Haltung.

Und der Dritte ist vielleicht auch so, dass da ist, TZI-Modell [?], da auch viel drinnen, also dieser Kontakt mit der Umwelt, dass alles auch in einen Raum eingebunden ist, zum Beispiel, oder in eine Umwelt. Deswegen sind auch Räume für mich sehr wichtig. Nicht umsonst habe ich jetzt viel Zeit investiert, um einen neuen Räume zu gestalten, weil ein Raum einfach ein wichtiges Element ist und das ganze mitträgt.

Das ist so, was ich mit Gestalt, die Gestaltpädagogik beschreiben würde, auch wenn das nur ein Aspekt des Ganzen ist. Was für mich dabei jetzt wichtig ist. Und die supervisorische Haltung meint vor allem, dass ich von oben drauf schaue, also eine super Vision überblicken, dass ich immer so einen Blick von oben auf das Ganze habe und dass ich prozessorientiert arbeite und dabei einfach schaue was braucht es jetzt?

Egal, ob das jetzt in meinem Ablaufplan drin ist oder nicht. Wenn die Gruppe etwas anderes braucht, dann braucht es eben jetzt etwas anderes. Also sowohl des, als auch zu schauen, dass jede und jeder auf seine Bedürfnisse einbringen kann und so weiter. Also alle im Blick zu haben. prozessorientiert zu sein und von oben drauf nicht die Radgebende, sondern die, die drauf schaut und wenn nötig, den Faden hält, aber nicht von oben herab arbeitet so.

**Claudia:** Was du eben in dem Gestaltprozess beschrieben hast, war für mich noch mal so ein wichtiger Punkt, der Abschluss tatsächlich. Und manchmal finde ich, gerade wenn man so in Schreibprozessen drin ist, dass es schnell passieren kann, dass man dem gar nicht so viel

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

Aufmerksamkeit widmet, weil ich habe jetzt ja schon geschrieben, ich habe jetzt ja schon was rausgekriegt und du hast eben so fast nebenbei gesagt, ja, was heißt das denn dann für den Alltag? Das finde ich auch was sehr, sehr wichtiges, eben zu sagen, okay, jetzt habe ich geschrieben oder bin in Kontakt, wie auch immer kreativ mit etwa gekommen, einem Thema, einem Bedürfnis. Und was mache ich denn jetzt damit?

Weil man kann sich natürlich auch endlos in Reflexionsschleifen drehen und es verändert sich gar nichts. Und deshalb, also ich finde gerade auch wirklich diesen Abschluss finden, den Transfer finden. Eine der wichtigsten Sachen fast schon, egal in welchem Erkenntnisprozess.

**Alexandra:** Total. Wenn ich für mich allein schreibe, dann heißt es, ich mache Reflexion, eine Ernte, ziehe irgendwie eine Essenz raus und nehme mir vielleicht den nächsten Schritt vor oder so. Oder das, was ich daraus für jetzt mir mitnehme. Wenn das in Gruppen ist, heißt es auch Was heißt das vielleicht für die anderen oder wie kann ich in der Gruppe gut abschließen? Was brauchen die anderen noch? Was braucht die Gruppe noch? Aber es ist eben je nach Kontext, kann es etwas anders bedeuten, aber es geht immer darum, irgendwas mit dem zu machen, was da entstanden ist. Genau, weil sonst verschwindet es in der Schublade. Und ich habe gar nichts davon.

Es darf in der Schublade verschwinden, wenn ich mir was davon mitnehme. Und das gebe ich sehr oft dann irgendwie symbolisch, also entweder Symbole und man sucht sich ein Symbol aus für das, was jetzt für mich der nächste Schritt ist oder für das Ziel oder für eine Affirmation, die ich mir da auch erarbeitet habe oder eine Bildkarte oder irgendwas, was sich dann auch die Leute mitnehmen können damit sie was haben, was weiter mitgeht. Und dann erinnern Sie sich an das, was in der Schublade ist. Ich kann nicht immer das ganze Heft bei mir haben, aber ich kann die Essenz davon oder das Wesentliche, was mir weiter begleitet, das kann ich mitnehmen mit irgendeinem symbolischen Gegenstand.

**Michaela:** Während du das erzählt hast mit dieser geschlossenen Gestalt, ist mir eingefallen etwas, das ich aus einem ganz anderen Kontext kenne und du hast es jetzt für mich noch einmal in einen neuen Rahmen gesetzt. Ich habe ja auch, bin ja von der Ausbildung her, auch Peer für unsere Einsatzkräfte in meiner Einsatzorganisation. Und da war eins der Dinge, die unsere Psychologin, die mit uns die Ausbildung gemacht hat, gesagt, schaut es darauf, dass die Leute das abschließen können. Also es ist auch bei uns, wenn wir eben eine Person manchmal ist es einfach so nicht finden, ist das sowohl für die Angehörigen natürlich noch viel, viel schlimmer, aber auch für unsere Einsatzkräfte, das macht etwas mit den Leuten, eben diesen Einsatz nicht abschließen können.

Und wie ist das jetzt nochmal bewusst geworden. Wir haben es dann wirklich bei uns in der Organisation so gemacht, dass weil manchmal einfach Menschen in einen Zug steigen und ganz woanders wieder rauskommen, als wir sie gesucht haben. Ja, dann haben wir de facto keine Chance dass wir, wenn wir diese Informationen nachträglich bekommen, unsere Einsatzleitungen, dass der Mannschaft, die draußen gesucht hat, einfach weitergeben, damit die sagen können, ah, okay, wir konnten nicht finden, weil die ist in einen Zug zugestiegen, ist irgendwo anders hingefahren, was auch immer, solche Sachen kommen ja immer wieder vor. Aber da ist auch dieses, ich muss es abschließen können, damit ich auch als Einsatzkraft einen Haken unter diesen Einsatz, dieses Erlebnis setzen kann. Damit ist es für mich Also unsere Psychologin hat immer gesagt, macht's a Mascherl drum herum.

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

**Alexandra:** Ja, so kann man es a nennen.

**Michaela**: Genau. Und das ist aber so wichtig. Ja, und ich glaube auch diese offenen Enden, genau, es sind diese offenen Enden, die uns dann so lang

**Alexandra**: Wir ziehen endlos Energie und beschäftigen uns. Und deswegen unbedingt, also auch, ich sage immer, wenn jemand den Lehrgang macht, schließt eure Arbeit ab. Auch wenn ihr vielleicht nie wieder damit arbeiten wollt, aber macht die Arbeit fertig, schließt es ab, holt auch euer Zertifikat, damit diese Gestalt geschlossen wird, oder? Sonst ist immer so das, ah, da sollt ihr nur was machen oder wenn Menschen oder Studierende, wenn sie ihren Abschluss dann nicht machen. Das tut man so weh immer, weil das ist was, was ewig nachhängt, oder?

So, außer es findet jemand eine andere Möglichkeit, für sich das abzuschließen. Das kann ja auch ein Ritual sein oder einer innerlichen Schluss. Ich brauche das nicht. Ich will das nicht, ich entschließe mich, das auf eine andere Art abzuschließen. Ist auch okay. Aber es braucht irgendeine Form von Abschluss, eine Entscheidung, die dann vielleicht symbolisch für mich dann macht, aber damit es nicht so offen herumhängt. Ich sollte noch und dann müsste ich noch.

**Michaela**: Aber wir sind uns nicht bewusst, wie viel Energie wir haben genau dieses „Es nicht abgeschlossen zu haben“. Weil auch das ist ja immer unterkommen. Ich sage, das ist in meinen Seminaren so häufig, dass ich glaube, ihr müsst eine Entscheidung treffen.

Das fällt aber manchmal so schwer. Manchmal ist es halt auch zu entscheidend zu sagen, okay, ich habe es ausprobiert. Ich bin draufgekommen, das ist nicht meines und ich breche ab und dann ist dieses „Okay, ich habe es probiert“. Bis hierher nicht weiter, dann ist das ja auch eine Form des Abschlusses, aber sie muss eine bewusste sein. Und nicht so „irgendwie, ich tauch nicht mehr auf, ich fahr nicht mehr hin“. Das ist keine Entscheidung.

**Alexandra**: Wir kennen das ja auch, wenn in einer Gruppe plötzlich eine Person nicht mehr kommt und sie sich nicht verabschiedet hat. Und niemand weiß, was mit der ist. Das macht total viel mit der Gruppe und da ist ein Weiterarbeiten so gar nicht möglich, ohne einmal vorher das ordentlich zu thematisieren oder vielleicht sogar diese Person irgendwie, wenn es möglich ist, zu fragen, weil das auch so was offen bleibt, wo dann die ganze Gruppe eigentlich diesen Prozess nicht abschließen kann, weil sich niemand verabschieden konnte, weil man nicht weiß, was los ist.

Das hängt dann in der Luft und das ist eine ganz ungute Situation. Und dann muss ich zumindest dem Raum geben, ausführlich darüber zu sprechen zu können, wenn die Person schon nimmer erreichbar ist, kann ja mal passieren zumindest in der Gruppe zu schauen, was macht das mit uns? Wie gehen wir damit um? Wie wollen wir sie vielleicht in Geiste noch mitnehmen oder wie können wir uns von ihr verabschieden, auch wenn sie nicht mehr da ist und wir nicht wissen, was mit ihr los ist?

Kommt Gott sei Dank bei ganz selten vor. Mit einem Konkret, weil ich glaube, ich habe es nur einmal gehabt. Das war eine ganz schräge Situation. Das muss Raum kriegen in der Gruppe, sonst kriegt das unterschweilig so eine Energie und so ein Gewicht. Also selbst so weit geht es abschließen, aber man nicht immer bewusst selber da was tun können, aber wir können zumindest darüber sprechen, wie wir damit umgehen wollen.

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

**Claudia:** Ich glaube, es ist generell so eine Geschichte, was in unserer Gesellschaft nicht unbedingt mehr so verankert ist, dass wir für solche Situationen, ob das jetzt Abschied oder auch Übergang ist, noch so Rituale haben, auf die wir uns geeinigt haben. Also früher war das im religiösen Kontext, vielleicht dann hatte man die Firmung oder die Konformation oder auch andere Rituale wirklich, die den meisten entsprochen haben. Und ich finde, also für mich ist es wirklich auch so übers Schreiben, da mir selber auch Rituale zu schaffen und um eben mit Dingen abzuschließen, um zu sagen, okay, ich bin jetzt hier an dem Übergang, da geht was weg, da kommt vielleicht was Neues hinzu um das auch zu markieren in gewisser Weise, weil Was du sagtest, finde ich, dass es eine sehr schöne Bild einfach auch so eine geschlossene Gestalt zu haben, das Gefühl zu haben, es ist fertig.

Auch wenn es vielleicht nicht perfekt ist, oder es ist aber jetzt erstmal rum. Also, und es ist auch in gewisser Weise dann ein was mit dem ich weiter leben kann, weil Ich lasse das da, ich gehe mit etwas weiter. Und das finde ich auch gerade so, also gerade wenn man es auch nach außen bringt einfach dieses, was du sagst, ich habe ein Symbol, ich habe vielleicht einen Gegenstand oder ich habe selber was erschaffen mit den Händen, ob das jetzt ein Bild ist oder ein Ton, was ihr da arbeitet. Aber das finde ich immer wieder hilfreich, ob man das dann in der Schublade aufbewahrt oder ins Regal stellt. Aber es ist irgendwie ein, es ist was Greifbares aus meinem Leben.

**Alexandra:** Und manchmal hilft ganzes einfach, es wie sich selber ein Brief zu schreiben. Mit dieser Entscheidung. Ich habe beschlossen oder ich beschließe jetzt oder so, auch Vereinbarung mit sich selbst zu treffen und die niederzuschreiben oder ich schließe das jetzt ab, auch wenn es noch nicht offiziell fertig ist, sich selber diese Vereinbarung zu schreiben, diese Entscheidung schriftlich mitzuteilen, das kann auch schon ein guter Abschluss sein.

Und so Rituale wie zum Beispiel jedes Mal zum Anfang drei Minuten einfach sich frei zu schreiben, um den Kopf frei zu kriegen zum Ankommen. Das ist bei mir einfach immer in jedem Seminär, in jeder Lehrgangsgruppe, ist erst mal Zeit, das loszulassen, was noch herumschwirrt von draußen und so. Das können ja ganz kurze Dinge sein, trotz der Missessori-Tour zum Anfang und eines zum Aufhören.

**Claudia:** Genau. Und ich glaube, das ist auch tatsächlich für den Alltag gar nicht so verkehrt, weil was ich so für mich gemerkt habe ist, wenn ich das Gefühl am Ende des Tages habe, oh Gott, ich war den ganzen Tag busy, busy, beschäftigt mit irgendwas, habe aber das Gefühl eigentlich, habe ich gar nichts gemacht, dann war das ganz oft, dass noch so wie so lauter offene Tabs im Kopf waren und mir gar nicht klar war, ach so, die Aufgabe war ja zu Ende, weil quasi die nächste schon überlappend war. Also, wenn man es mal denkt, man macht Multitasking, ist natürlich völliger Blödsinn. Schafft ja keiner, kann unser Hirn nicht. Aber dieses ständige Hin und Her springen oder eben da nicht zu sagen, Schluss. Also eigentlich was ganz Banales.

**Alexandra:** Da helfen mir dann wieder ganz simple Listen, die man sich macht, weil dann kann ich so schön abhakeln oder durchstreichen, da weiß ich, erledigt. Es ist immer das Schönste, bei so zu du liest, wenn man dann abhakeln kann.

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

**Claudia**: Manchmal schreib ich auch mal was drauf, was ich nicht drauf hatte, aber trotzdem erledigt habe, nur damit ich es durchstreichen kann. Und das auch wirklich bewusst zu machen, eben, das ist es

**Alexandra:** Dann bleiben nicht diese offenen Tabs, sondern dann war es „wow“ heute habe ich so viel geschafft. Genau, ist gut.

**Michaela:** Ja, ich musste jetzt sehr schmunzeln. Ich hatte dieses Bild sehr, sehr plastisch in meinem Kopf. Habe mich dabei ertappt, wie ich gestern auch wieder zwischen zwei Computern hin und her geswitcht bin und dann noch einen Anruf dazwischen und ich mir gedacht habe, waah, was passiert hier? Ja klar, es waren alles offene Tabs, nichts davon, fertig, weil ich ständig unterbrochen wurde oder mich selber unterbrochen habe, weil Gedankengang. Und dachte, das muss ich ja auch noch machen. Ich mache das gleich. Und wahnsinnig anstrengend. Also ich brauche mich momentan, glaube ich, nicht wundern, dass ich tentiere, dazu sehr müde zu sein, wenn ich so arbeite. Klar, uns dieses Bewusstdinge abzuschließen. Also ich merke sogar, es ist tatsächlich gestern dann so gewesen, dass ich gemerkt habe, wie ich so grantig geworden bin: „Jetzt lass mich doch das endlich fertig machen, es dauert ja nicht mehr lang.“

**Alexandra:** Aber das ist ja auch, also die Gestaltpädagogik ein anderes wichtiges Element ist, das ist immer in hier und jetzt sein, dieses Awareness bewusst jetzt, also was man heute mit Achtsamkeit bezeichnet, hat man, hat die Gestaltpädagogik als Awareness betitelt und im Yoga heißt es halt auch die Präsenz im Jetzt. Das ist ja die Yoga-Philosophie, dockt dann so vieles an. Meine Yoga-Ausbildung habe ich auch schon spät gemacht. Da habe ich meine ganzen anderen Ausbildungen schon gehabt. Das war meine letzte. Und da habe ich dann so viele Überschneidungen kennen gelernt weil viel besser. Was ich aus der Yoga-Philosophie dann, also was ich dort kennengelernt habe, habe ich bereits gekannt aus verschiedenen Coaching-Schulen, aus Therapieschulen nur dass die Yoga-Philosophie viel, viel, viel älter ist.

Also diese ganzen Therapischulen und Coaching-Tools und so, die kommen ja irgendwo her oder die Menschen kommen ja immer wieder auf die gleichen Dinge und das fasziniert mich so oft, wenn wir irgendwas Neues lernen und sagen, ah, das ist ganz ähnlich wie da, da wird es halt anders genannt. Aber ich finde, man ist das Gleiche oder ist das Gleiche. Und es ist so schön, im Schreiben kann ich alles aufnehmen und dann verknüpft ich das halt neu und dann ist es egal, ob ich das aus der Yoga-Philosophie kenne oder aus dem systemischen Coaching oder aus der Gestaltpädagogik. Ich mache ein Schreibimpuls draus und das ist egal, wo es herkommt. Und eben, die Yoga-Philosophie hat gibt uns ganz viele hilfreiche Dinge mit und die kann ich im Coaching verwenden, die kann ich in der Supervision verwenden, die kann ich in Schreibtrainings verwenden.

Da geht es auch um Haltung und um gewisse auch psychologische Fakten und Wissen, was die alten Inder schon gehabt haben. Also das ist schon sehr faszinierend, was da eigentlich schon alles bekannt war und wie sich das im Laufe der Zeit dann halt jetzt verändert hat und jetzt vieles ist jetzt halt jetzt irgendein Hype, ob das jetzt die Achtsamkeits-Geschichte ist oder was anderes.

Auch Yoga hat ja ein Hype, wobei da auch bei vieles für mich überhaupt nichts mit dem ursprünglichen Yoga zu tun hat. Da mag ich mich deutlich distanzieren von vielen von was, was da jetzt gerade als Yoga daherkommt. Aber es ist egal wie das heißt. Wichtig ist ja, dass wir es in

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

unserem Leben anwenden können und dass es uns hilfreich ist und ich finde es total schön, dass man im Schreiben so vieles miteinander vereinen kann und verbinden kann und zu allem etwas basteln kann, dann Schreibimpuls oder Schreibwerkstatt zu einem bestimmten Thema und dann mit verschiedenen Impulsen gestalten und so.

Das ist das, was ich einfach so liebe und was ich so schön finde. In meinen Lehrgängen merke ich dann immer, da sitzen dann neun Menschen aus total unterschiedlichen Kontexten. Von Volksschullehrerin über PR-Frau bis zu Human-Resources-Managerinnen in einer Firma und egal was die machen. Es entstehen so tolle Projekte, wenn sie das dann mit Schreiben verbinden oder Psychotherapeutinnen. Ich hab eine gehabt, die macht Existenzanalyse als Psychotherapeutin und hat daraus quasi das existenzielle Schreiben entwickelt. Das sind dann so Dinge, wo man dann „wah, yes!“ Ja, man kann einfach hier so viel Verknüpfung nutzen und fruchtbar machen. Das ist immer das größte Geschenk, wenn ich dann diese Projekte begleiten darf und höre, was da alles Neues entsteht. Schön ist das.

Und das ist eben für jeden und jeder in jeder Sparte, in jedem Berufsfeld anwendbar ist. Das ist das, was ich im Schreiben eigentlich am meisten liebe. Ja. Dass es so vielfältig ist. Ja.

**Claudia:** Ich kann mich erinnern jetzt auch in dem, wir haben ja mal für die Personal Writing Community auch einen Workshop gemeinsam gemacht. Und das war für mich auch so spannend. Ich komme halt, man hat auch schon öfter erwähnt, Improtheater und die Impro-Haltung und dann festzustellen, ah okay, aus selbst da gibt es eine Überschneidung mit dem Yoga, eben dieses Im-Moment-Sein, annehmen, was da ist und dann damit weitermachen. Also das fand ich auch so eine sehr inspirierende Geschichte einfach und so ein bisschen die Idee, eigentlich kann man über Schreiben, sehr, sehr viel eben miteinander verbinden, wie du auch saßt und eben dann, und es gibt ja auch ganz, ganz viele verschiedene Schreibschulen und man schaut sich dann an, wo kommen die her und es ist immer ein spezifischer Hintergrund der Lehrerin, des Lehrers aus dem eigenen Leben, aus dem eigenen Wissen und Expertise und dann eben so eine neue Schreibrichtung im Grunde zu erfinden oder zu entdecken. Ich weiß gar nicht, wie man es nennen soll.

**Alexandra:** Ja, oder einfach alles miteinander zu verbinden und dem gar keinen bestimmten Namen zu geben. Also ich habe jetzt nie den Anspruch gehabt, was ich mache, irgendwie zu benennen. Es ist einfach schreiben oder kreativ zu schreiben, reflexives Schreiben. So nenne ich es meistens, aber es hat jetzt nicht irgendwie einen Namen. Aber nächstes Jahr bin ich für einen Beitrag zum Handbuch eingeladen für systemisches Arbeiten, etwas zu systemischem Schreiben, weil ich eben meine Coaching-Ausbildung sehr systemisch angehaucht. Ich mache zwar was über systemisches Schreiben, aber deswegen würde ich meinen Schreiben nie nur als systemisches Schreiben bezeichnen.

Es ist ein Teil davon. Es verändert einfach dieses Verbindendes, das für mich schön ist. Und es hat deswegen nicht einen eigenen Namen. Ich meine, ich habe meinen Lehrgang „Schreibagogik“. Das ist eine Worterfindung, die ich gemacht habe. Das ist aber schon das Einzige. Ich würde mir nie anmaßen, mein Art von Lernen und Schreiben irgendwie besonders zu benennen. „Schreibagogik“ ist ein Überbegriff, der nichts anderes heißt als Schreiben in der Erwachsenenbildung, oder „Agogik“ und Schreiben. Und wer will, stell ich mein Zertifikat auch als „Schreibpädagogin“ aus, weil es ist ja nichts anderes. Mir ist es nie so wichtig, wie es genau heißt. Schreibagogik wars halt, wenn jemand sagt, er ist Schreibagoge, dann weiß ich, er hat bei

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

mir gelernt, weil es das sonst nicht gibt. Aber es ist nicht so ein spezifischer, anderer, neuer Ansatz den ich hier erfunden habe, das will ich gar nicht so, es ist einfach eine Verbindung von ganz vielen.

**Michaela:** Wobei das  Dinge zu benennen oder ihnen einen Namen zu geben. Also die Claudia und ich haben vor gar nicht allzu langer Zeit uns darüber ausgetauscht, dass wir beide… Also ich vor allem mit dem Begriff des Coaches mittlerweile ein bisschen hadere. Nicht weil ich nicht gerne Coach bin, also ich bin das mit jeder Faser meines Körpers, aber weil es einfach mittlerweile dermaßen inflationär genutzt wird und dahinter oft wirklich wenig bis gar keine fundierte Ausbildung steht. Und nachdem ich dann irgendwann einmal an einer Werkstatt vorbeigefahren bin, die sich Auto Coach genannt hat, da hab ich mir gedacht, okay, und spätestens jetzt habe ich ein Thema, dass ich diesen Titel einfach nicht, also ich möchte diesen Begriff nicht verwenden, weil es mir auf der einen Seite zu wenig weit greift und weil es so inflationär genannt wird. Und Claudia und ich haben uns echt darüber unterhalten, ja, aber was sind wir? Was ist das, was wir anbieten, was wir machen, was wir leben, wofür wir auch ein Stück weit brennen? Wie benennen wir das? Weil Coach ist es für mich nicht mehr.

**Alexandra:** Ja, für mich habe ich das Wort Begleiterin eigentlich gefunden als das passendste gefunden. Was habt ihr dann gefunden?

**Claudia:** Ja, wir sind so auch in Richtung Begleitung, Begleiterin. Lotse, Lotsin hat uns noch sehr gut gefallen. Weil also für mich hat sich das auch im Laufe der Zeit verändert. Ich habe auch diverse Coaching-Ausbildungen gemacht. Das war immer der Aspekt. Also was du für ihn ja auch schon angesprochen hast, dieses Lernen durch Erleben, Lernen durch Erfahrung machen und ich bin halt als Begleitung, als Coach dabei. Aber es ging nie darum, zu sagen, okay, diese Richtung und das findet man ja ganz häufig im Coaching Kontext, dass nämlich eben jemand ein System erfunden hat und dann, wenn man nur sich an das System hält, dann wird alles gut. Also das funktioniert ja nicht weiß ich inzwischen.

Und es war für mich aber immer so dieses „Ne, ne, dein Weg, deine Erfahrung, ich bin stärkend dabei.“ Gebe vielleicht Eindrücke mal wieder. Dieses „Was beobachte ich denn eigentlich? Was sehe ich denn da?“ Aber da müssen wir vielleicht ein neues Wort erfinden.

**Alexandra:** Im systemischen Coaching gibt es ja schon diese Haltung der Nicht-Expertin oder da bin ich ja die Nicht-Expertin und sicher nicht die Ratgeberin, sondern oder die Ratschlagverteilende. Und das finde ich schon immer auch schön, dass es nicht Expertin sein und neugierig sein, offen sein für das mit der Annahme, dass jeder Mensch sowieso in sich hat, was er braucht oder sie braucht. Und ich, das vielleicht durch meine Begleitung herauslocken kann oder wieder Zugang ermöglichen kann. Einen Raum geben, das ist immer wieder beim Raum. Ich gebe Raumhalterin, könnte man sich auch nennen. Raumhalterin, Begleiterin manchmal vielleicht ein bisschen Hebamme, wenn es um Schreibcoaching geht, so in die Richtung. Das sind eher so passendere Sachen als Coaching.

**Claudia:** Mir fällt jetzt gerade noch mit meinem naturwissenschaftlichen Hintergrund, fällt mir noch Forschungsassistentin ein. Ja und das sehen jetzt unsere Hörer*innen nicht: Ich habe ein T-Shirt an, auf dem nämlich groß und breit „Curious“ steht. Also das ist so, glaube ich, für mich diese Neugier rauszukriegen. Also deshalb machen wir ja auch die Gespräche.

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

**Alexandra**: Forschungsassistentin ist super, genau, weil was tun wir im Coaching an, dass Themen erforschen oder einem schreiben, ihr erforscht mich immer mehr selbst oder meine Themen, meine Probleme, meine Bedürfnisse. Und das zu assistieren ist eine schöne Bezeichnung.

**Claudia**: Mir fällt gerade noch ein, da kann man noch weiter spinnen. Es gibt ja im Labor, gibt es das Labor-Tagebuch.

**Michaela:** Wir entwickeln hier gerade unsere nächsten Angebote live auf Sendung. Auch gut!

**Alexandra:** Ja, genau, dieses Forschende ist so etwas Schönes und das lieb ich so an meinem Beruf mit Menschen gemeinsam etwas erforschen zu können und dabei sein zu dürfen, wenn da was Neues entsteht. Und je länger dieser Prozess, deswegen lieb ich meine Lehrgänge so, weil ich da Menschen über neun Monate begleiten darf und diesen Prozessen wirklich zuschauen kann oder manchmal auch mehr oder weniger beteiligt bin, aber ich darf diese Prozesse begleiten und das ist das Schönste, was es gibt für mich, so Entwicklungsprozesse zu begleiten und wahrzunehmen, was sich wie verändert und wie Menschen wachsen. Wow!

Da bin ich immer ganz demütig. Ich sage das bewusst, das Wort „Demut“ ist ein bisschen in Verruf geraten, oft, aber so im Sinne von: Da kann ich nur staunend zuschauen und dankbar sein, dass dass das passiert, was passiert, dass vielleicht Samen, die ich natürlich auch gesät habe, mit Impulsen oder mit Fragen oder so, dass die aufgehen dürfen. Und was dann daraus entsteht, das habe ich ja nie in der Hand. Und das ist das, was mich dann so mit Demut erfüllt, wenn dann was Wunderschönes entsteht und die Menschen aufblühen, dann blühe ich gleich mit auf.

**Michaela:** Aber ich glaube, das ist es. Also wenn ich dir so zuhöre, dann sage ich, ich habe die ganze Zeit genickt, weil ich gesagt, ja genau das ist es. Das ist das, was für mich diesen Beruf so besonders macht weshalb ich den auch unbedingt machen will, seit Jahren und weitermachen möchte.

Und gleichzeitig ist es aber auch dieses dann dass was die Claudia auch angesprochen hat und dann gibt's da draußen aber Menschen, die sich Coach nennen und die genau diese Haltung nicht haben, sondern nur kauf mein System, kauf mein Programm, ich werde reich, ich werde Millionärin und der Rest ist mir eigentlich egal.

Und da, weißt du, da geht's vielleicht für mich nicht zusammen, diese Haltung, die wir haben, wo es uns genau um diese Begleitung geht, mit einer demütigen Haltung, weil Ich finde, du kannst diesen Job ohne Demut de facto nicht gut machen. Aber genau das fehlt mir bei diesen Menschen. Und ich möchte nicht die gleiche Berufsbezeichnung haben. Ich will mich davon abgrenzen.

**Alexandra:** Ja, ich verstehe das schon, aber ich denke immer immer, ich kann nur vertrauen, dass die Menschen, die sich eher von meiner Haltung begleitet fühlen und gut begleitet fühlen, die kommen zu mir und die anderen gehen woanders hin und haben es vielleicht dort jetzt richtig. Ich will das jetzt nicht abtun. Vielleicht ist es für manche Menschen, sind die genau richtig bei denen. Also ich möchte es jetzt nicht irgendwie schlecht machen oder so. Aber ich nehme oft über Dinge ärgere. Was in dieser Branche alles passiert, aber ist gleicher wie beim

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

Yoga. Da ärgert mich auch oft. Natürlich möchte man sich dann irgendwie abgrenzen und sagen, ich mache es anders.

Das kann ich aber nur in meinem kleinen Rahmen machen. Ich habe gar nicht die Möglichkeit irgendwie da. Und ich will nicht in diesen Wettbewerb einsteigen und zu sagen, die machen das nicht gut und das will ich nicht. Ich möchte einfach in dem, was ich tue, in meiner Haltung. Das Sichtbarmachen, indem ich es einfach mache, und wer sich davon angesprochen und angezogen fühlt, der wird kommen und die anderen fühlen sich von so einem anderen angezogen. Das regelt ein Stück weit der Markt. Und ich glaube, das ist einer der Gründe, warum ich mich komplett aus Social Media zurückgezogen habe und weder nicht mehr auf Facebook oder Instagram oder LinkedIn, weil ich dort das fast nicht mehr ausgehalten haben, weil da passiert genau das, dieser Konkurrenzkampf, dieses ich bin noch besser und ich habe die Lösung und so.

Ich will dann jemanden mitmachen, auch gesehen davon, dass ich das System nicht unterstützen möchte und so weiter. Es hat schon mehrere Gründe, aber das war einer der Gründe, wo man dachte, Ich will da nicht mitmachen, auch wenn es mir sicher auch Kunden kostet weil ich natürlich dort nicht mehr sichtbar bin. Ich muss einfach schauen, dass ich andere Wege finde. Ich arbeite total gerne lokal. Da habe ich sowieso Mundpropaganda.

Und ich habe zum Beispiel einen WhatsApp-Kanal gegründet vor ein paar Monaten, wo das ist zwar natürlich nur etwas Kleines, aber dort kann ich auch Impulse geben. Da kann ich auch etwas reinstellen. Das ist jetzt meine Möglichkeit, ein bisschen in die Kommunikation zu mehreren zu gehen. Und ich habe meinen Newsletter, den ich einmal im Monat verschick. Ich habe mein Website, das sind meine Werbemittel. Die müssen einfach reichen. Und wenn es nicht mehr reicht, dann ja, ist es blöd, aber bis jetzt hat es immer gut funktioniert.

**Claudia:** Ich kann mir tatsächlich auch vorstellen, dass wir im Moment an so einem Art Kipppunkt sind, weil man auch immer mehr sieht, selbst die die lange Zeit auf Social Media erfolgreich waren, auch jetzt sagen, wir haben es nicht mehr in der Hand, wer uns überhaupt sieht.

**Alexandra:** Genau.

**Claudia: Dieses** nicht mehr ausgespielt werden und wir haben es ja alle, niemand durchschaut das ja. Also, da ist kein Einfluss drauf, wer wann was sieht und immer mehr nicht mal die Leute, die dir eigentlich folgen wollen, sehen dich. Also, das ist ein immer problematisches System. Es gibt ja viele, die sagen, ich ziehe mich davon zurück und gehe wieder auf andere Wege und man merkt es ja, also ich merke es ja für mich selber auch, also ich bin auf Social Media unterwegs, aber ich merke auch, dass mich dass nicht mehr anspricht, was ich dort in meinem eigenen Feed sehe. Viel zu viel AI, viel zu viel irgendwas.

Es gibt auch die guten Sachen. Also ich will das jetzt nicht in Bausch und Bogen verdammen. Ich sehe das ein bisschen differenzierter, weil ich habe auch sehr, sehr viele schöne Kontakte über Social Media. Wir stehen, wir gehen da einiges ab. Wo es sozial wirklich ist, das gibt es genauso. Man muss es halt sehr, sehr bewusst machen, da passiert nichts automatisch. Das, was automatisch passiert ist eher ungut. Und dann ist es halt aus diesem einfachen Medium, man hat Zugang dazu und kann jederzeit gucken, was gibt es denn nun, es wird eben nicht von

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

irgendwelchem Slop geflutet. Und ich glaube, wie gesagt, da ist so ein Kipppunkt und so mehr wieder ins Analoge, auch vielleicht sogar ins Lokale gehen und sagen was gibt's denn eigentlich da und was ist denn so da mein Wirkkreis? [ Ja, genau.] Das ist ja durchaus Überlegungen, die für mich persönlich auch noch Rolle spielen.

**Alexandra:** Das stimmt. Und eben, mir geht einiges tatsächlich auch ab, was früher auf Facebook, was ich halt so mitbekommen habe an Veranstaltungen, an Kontakte, die da waren. Aber es ist für mich quasi, das nehm ich in Kauf, um das andere nicht mehr täglich erleben zu müssen, was mir nicht gut tut und insgesamt bin ich mit der Entscheidung sehr zufrieden und es ist jetzt doch schon über ein Jahr her, dass ich mir da aus allem zurückgezogen habe und es tut mir gut und wie gesagt, es mag einige Kunden gekostet haben, aber das ist es meinem Wohlbefinden auch wert, sage ich jetzt mal. Ich wills gar nicht werten, aber ihr wisst, was ich meine, oder?

**Michaela:** Ja, aber ich denke, dass es ist ja auch, du hast es abgeschlossen. Du hast für dich diese Entscheidung getroffen und gesagt, da ist es.

**Alexandra:** Ja, und dann hader … ich denke nicht mehr darüber nach, was ich jetzt da eben [?], nur wenn man darüber redet, dann fällt es mal wieder ein. Ja, genau, das ist auch noch so. Aber im Normalfall denke ich nicht mehr darüber nach, weil es ist abgeschlossen und i bin insgesamt zufrieden mit der Entscheidung.

**Michaela:** Ich danke dir dafür, jetzt möchte ich, weil du hast uns im Vorfeld ja was zurückgeschickt, damit wir den Blogartikel über dich schreiben können. Und eine Frage, die wir auch allen stellen und ich bin jetzt sehr gespannt auf deine Antwort, ist, was sind denn deine Lieblingsbücher? Ich sag's ist einfach schon in der Mehrzahl, weil die Einzahl ist eh unmöglich, ja, noch genug. Was sind denn deine Lieblingsbücher, wo du sagst, die haben mich Inspiriert beeinflusst, nachhaltig geprägt. Gibt es da welche?

**Alexandra:** Natürlich gibt es viele und ich habe euch ja im Vorfeld schon ganz eine Liste quasi geschrieben, weil ich mich total schwer da zu gewichten, weil es ja je nach Lebensphase was anderes ist. Also ein Buch, das mich sicher zum Schreiben inspiriert hat, ist von Jürgen vom Scheidt: „Das kreative Schreiben“, ich glaube, [?] Also der Jürgen vom Scheidt mit seinem Zugang zu Gruppen, auch mit der TZI [?] und so, das hat mich sicher zum Schreiben sehr inspiriert. Und was ich da zuletzt gelesen habe, was ich auch sehr inspirierend fand, ist von Milena Moser, „Schreiben – eine Ermutigung“, diese Schweizer Autorin, die einfach so einen großartigen Humor hat und so eine gewisse Leichtigkeit in ihrem, in ihrem Schreiben und ihrem Sein, die da so ein bisschen erzählt, wie sie zum Schreiben kommen ist und auch dazu Schreiben zu unterrichten. Das ist einfach kösslich.

**Michaela:** Ich musste sehr lachen, wie ich das gelesen habe, was du uns geschickt hast, weil ich habe „Milena Moser“ vor sehr, sehr vielen Jahren gelesen und ich weiß nicht, ob du dieses Buch kennst „Schlampenyoga“.

**Alexandra:** Natürlich, kenne ich das.

**Michaela:** Also alleine der Titel.

**Alexandra:** Ja, genau.

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

**Michaela**: Und die ja auch sich sehr durchaus kritisch mit der ganzen Yoga Szene, weil sie da, was ich San Francisco oder LA gelebt. Und das beschreibt sie. Und sie hat mir so einen unglaublich schönen, zugänglichen Tonfall. Und hat mir in dem Buch vieles über die Yoga-Philosophie so en passant erzählt, das für mich vorher so schwer greifbar war in den anderen Büchern, die ich gelesen habe.

**Alexandra**: Und da stimm i dir total zu. Und i war total überrascht, dass die jetzt das Buch schreiben, das ist die gleiche. Sie schreibt, das ist ähnlich. Sie vermittelt sozusagen, sie erzählt sehr viel Biografisches, wie sie zum Schreiben gekommen ist und wie lange sie sich nicht getraut hat und wie die Affen in ihrem Kopf herum gehüpft sind, die gesagt haben, du bist nicht gut genug und so weiter.

Und deswegen finde ich es wirklich ermutigend, weil sie dazu einlädt, einfach zu tun und zu probieren und also sie liefert sowohl Schreibtipps und Übungen als auch sehr viel Hintergrund, wie es ihr damit gegangen ist. Und weil sie so bodenständig ist, und das hat mir schon bei „Schlampenyoga“ gut gefallen. Und das zieht sich hier weiter, dass sie einfach sehr am Boden der Dinge steht und einfach auch alle Tiefschläge genauso erzählt wie die Erfolge ist ein sehr sympathisches Buc,  finde ich.

**Michaela:** Also ich glaube, das wird eines der nächsten Bücher für unseren Tinte-&-Courage-Buchklub. Ich seh das schon kommen.

**Alexandra:** Ja, ist schön. Und sonst, also literarisch inspiriert mich immer wieder der Arno Geiger sehr oder die Doris Dörrie. Und ansonsten, was ich total schön finde, ist das Buch von der Natalie Knapp „Der unendliche Augenblick“ der einfach so ein hoffnungsfrohes, positives, positiven Zugang zur auch aktuellen Weltsituation gibt. Es ist schon einige Jahre alt. Sie ist Philosophin. Ich mag sie einfach als Person sehr, sehr gern. Und der unendliche Augenblick ist so ein schönes Buch, wo sie in ihrer sehr schönen Sprache einfach so verschiedene Aspekte von Hoffnung und Zuversicht beschreibt. Also, ja, da greife ich immer wieder gern dazu.

**Michaela:** Das klingt sehr schön.

**Alexandra**: Was mich total berührt hat, ist die Gabriele von Arnim mit diesem Buch „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“. Wo sie beschreibt, wie ihr Mann an Schlaganfall hatte, an schweren an dem Tag, wo sie sich von ihm trennen wollte und wie sie sich dann komplett auf die Pflege einlässt also und unglaublich und das alles in einer wunderschönen Sprache mit allen Höhen und Tiefen dermaßen berührend. Das habe ich verschlungen. Es gibt ein Buch von ihr, „Der Trost der Schönheit“, das ich seither lesen will und immer noch nicht gelesen habe. Deswegen kann ich nicht wirklich was zu sagen, weil ich bin ganz sicher, es ist genauso schön wie das andere. Undundund

**Michaela**: Der Stapel ungelesener Bücher wächst und wächst.

**Alexandra:** Das sind ja nur die privaten. Ungefähr doppelt so viele Bücher stehen in meiner Praxis. Das sind nur, ich bin jetzt zu Hause im Arbeitszimmer. Da sind eher die privaten Bücher. … ein bisschen. Genau, ja, ich glaube, ich lasse es dabei, weile es eben…

**Michaela:** Unsere abschließende Frage. Gibt es einen Schreibübung oder einen Schreibimpuls, den du selber für dich gerne nutzt und den du verraten möchtest?

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

**Alexandra:** Das ist eine gleich schwierige Frage, weil da gibt es so viele. Und es hängt immer total von der jeweiligen Situation, was i gerade braucht. Und also manchmal sind es Listen, was i grundsätzlich liebe, sind alle Perspektiven-erweiternden oder verändernden Fragen. Also so systemische Fragen wie und dazu ganz kurz schreiben, so zwei Minuten Sprints.

Was würde mein zukünftiges Ich, wofür wäre mein zukünftiges Ich mir jetzt dankbar? Das ist zum Beispiel eine Frage, die i immer wieder gerne stelle. Oder Perspektivenfragen, wie was würde eine Mentorin jetzt tun oder sogar konkret, das sich vorstellen oder was würde meine beste Freunde mir raten. Oder so. Also diese Perspektivenwechsel finde ich einfach oft immer total hilfreich und dann wechsle ich halt je nachdem, die Perspektive, was gerade gut ist.

Und was ich total liebe, ist Papiergespräche in jeder Form. Also ich liebe es mit meinem inneren Team oder mit einem meiner inneren Team-Mitglieder, also so innere Anteile zu sprechen. Wenn gerade wieder mal die Angst oder was weiß i die Verzweiflung da ist, über irgendwas mit diesem Anteil zu sprechen und sagen, was ist denn eigentlich los? Oder auch mit Körperteilen, wenn was weh tut oder irgendwas. Das ist immer so spannend, was da kommt.

Also das ist ja im Grunde nichts anderes, wie unser eigenes Wissen sichtbar zu machen, weil wir haben ja alles in uns. Systemische Haltung, oder? Und mit diesen Papiergesprächen kann ich es halt direkt rausziehen aus mir, indem ich mir vorstelle, ich spreche das an und ich gebe mir eine Antwort oder ich rede zum Beispiel gerne mit meiner Alexa Perfektionista. Wenn ich wieder mal das Gefühl habe, ich muss noch zehnmal überarbeiten oder das ist noch nicht gut genug, dann mache ich mal ein Papiergespräch mit meiner Alexa Perfektionista. Und dann einigen wir uns meistens auf nur mal einen Durchgang oder so.

**Claudia:** Okay, ein Mittelweg.

**Alexandra:** [unverständlich] Ja, genau. Jetzt hör i auf, es gibt zu viele, um zu sagen, diese eine ist es.

**Michaela:** Das ist ein guter Abschluss für unser Gespräch. Vielen, vielen Dank, liebe Alexandra, dass du dir die Zeit genommen hast mitten in deiner Übersiedelung mit uns dieses Gespräch zu führen.

**Alexandra:** Danke euch, für diese Zeit und für die Einladung. Das war voll schön und inspirierend. Und ich bin schon übersiedelt, es ist ja nur mehr die Feinheiten, nächsten Freitag ist Tag der offenen Tür, aber der Podcast wird später ausgesendet, da kann ich euch nicht mehr zum Datum einladen. Aber es ist vollbracht, die Übersiedlung ist quasi abgeschlossen, jetzt beginnt das Feiern und das Leben. Ja, genau. Sehr schön.

**Claudia:** Alles erdenklich Gute für dich in deinem neuen Schreibraum. Mögen ganz viel positive Energie darin fließen und sich ausverbreiten.

**Alexandra:** Vielen Dank, liebe Michaela. Danke dir, liebe Claudia, für das Interview und das Gespräch hat mir sehr Freude gemacht.

**Michaela:** Vielen Dank.

**Alexandra**: Danke!

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