

## PEERLE – Brief 9/2020 „Schreiben wirkt – für was auch immer.“

**Stellt euch vor: Ich schreibe mal einen PEERLE-Brief... was macht das mit mir? Schreiben wirkt, vielleicht?**

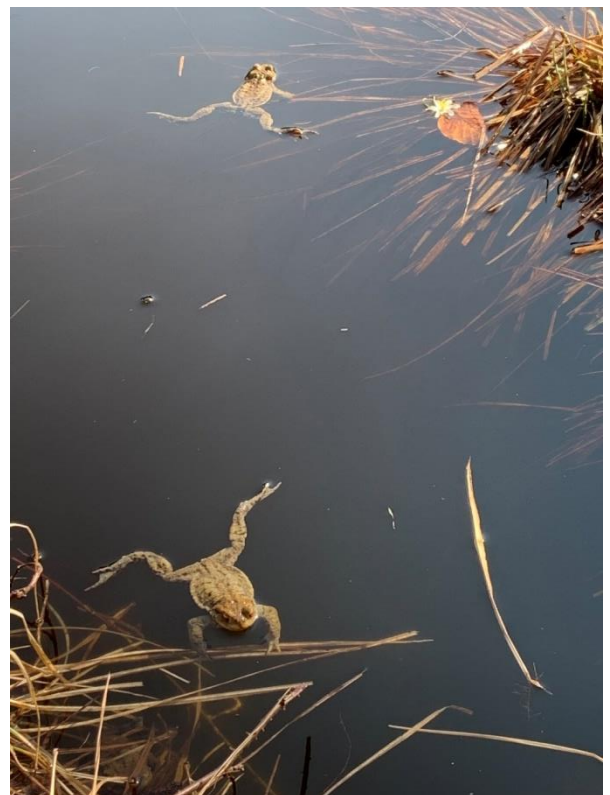
Claudia Schmidiger

Schreiben ist eine grosse Herausforderung geworden für mich. WARUM? Das ist hier die grosse Frage, welche ich mir auch immer wieder stelle. Schreiben unter Angst, unter dem Gefühl, versteht man meine Worte, kann ich überhaupt in Worten meine Gedanken ausdrücken, werde ich richtig verstanden, so wie ich es meine... Zig tausend Gedanken durchfluten meinen Kopf, vor, während und nach dem Schreiben.... Somit kein grosser Spass, mich dieser Herausforderung zu stellen. Vor allem: Interessiert das überhaupt jemanden? Schon machen sich wieder Zweifel breit... Vor lauter Gedanken, komme ich kaum zum Schreiben... Was ist nur los in meinem Kopf?

Dafür weiss ich auch aus eigener Erfahrung, dass Schreiben im Grundsatz etwas sehr heilsames sein kann, auch oftmals in Therapien empfohlen oder angewendet wird. Schreiben soll wirken. Und eigentlich kann doch jeder schreiben, irgendwie? Hm.... Vielleicht hat es ja auch mit meinen Ansprüchen an den Textinhalt zu tun, dass ich mich damit so schwer tue. Doch an was orientiere ich mich eigentlich, mit was vergleiche ich mich? Schon wieder zig Fragen und Gedanken, ohne das Eigentliche zu tun... Denn das Eigentliche wäre nämlich endlich mit schreiben zu beginnen.

Während meiner Leidenszeit, plagten mich starke Selbstzweifel, ich hatte Angst um mein erworbenes Wissen, meine angelernten Fähigkeiten, um mein Know-how, sozusagen Verlustängste meiner Fähigkeiten und meines Wissens. Irgendwie paradox das Ganze. In meiner Schulzeit wurde ich oft für mein Wissen, welches ich ohne zu lernen besass, bestraft oder ausgegrenzt. Und dann plötzlich hatte ich Angst, das zu verlieren? Angst etwas Ungewolltes, Schambesetztes zu verlieren? Eigentlich wäre ich doch froh gewesen, hätte ich es nie besessen, weil ich dafür viel einstecken musste... Und doch gab es

mir Sicherheit, mich im Leben zurechtzufinden, war wohl meine grosse Stütze, mein Anker, meine Medizin. Ich wusste einfach und konnte meine anderen Kräfte für die psychische Stabilität nutzen. Und nun? Mir wurde schon oftmals geraten, diese Erfahrungen als Stärke anzusehen, zu leuchten, zu scheinen dafür, mich nicht dahinter zu verstecken. Doch das Schamgefühl dafür ist da. Immer noch und immer wieder ertappe ich mich oft dabei, an dieses Wissen anknüpfen zu wollen. Das blockiert mich, indem ich wieder in den grossen Konflikt mit meinen Ansprüchen gelange.



Das Leben, mit all seinen Erfahrungen prägt uns, verändert uns, ob wir es wollen oder nicht. Es passiert einfach. Diese Erkenntnis beschäftigt mich auch oft in den Beratungsgesprächen. Sich einen Zustand zu wünschen, der war und vergangen ist, kann blockierend wirken und sein. Schön wäre es, wenn wir alle versuchen würden, die Energie dem Jetztigen zu stellen, denn das können wir

verändern und aktiv umgestalten. Ich vielleicht mit diesem Anfang, mich wieder dem Schreiben zu stellen. Zu versuchen, mich damit all den dahinter steckenden Ängste und Selbstzweifeln zu stellen, zu versuchen, diese zu überwinden, mit dem einfachen Vorsatz: es zu tun und zu schauen, was passiert. Es wirkt. Je länger ich es nun schon tue und mich nicht nur mit der Vorstellung beschäftige es zu tun, umso einfacher und flüssiger geht es mir aus der Hand und fällt es mir.

So wünsche ich uns allen, trotz all unseren Erfahrungen, welche uns prägen, ob wir wollen oder nicht, die Kraft sich zwischendurch davon loszulösen und wieder etwas zu versuchen, woran wir selber nicht mehr geglaubt haben, dass es passieren könnte. Das Risiko des Scheiterns in Kauf nehmen – hier in meinem Falle, dass meine Worte uninteressant und nicht nachvollziehbar sind – so können neue Erfahrungen gewonnen und alte Glaubenssätze relativiert werden. Ich bin ja gespannt darauf.

So zitiere ich an dieser Stelle auch gerne Erich Kästner: *„Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es“*. Diese Lebensweisheit, hat mich schon oftmals motiviert in Entscheidungen. Denn eigentlich weiss ich ja, Schreiben wirkt – für was auch immer. Aber Wissen ist nicht alles! So lass es uns erleben, was es mit uns macht. Vielleicht auch gerade in dieser Zeit, wo es vielleicht mehr Zeit gibt um Dinge anzugehen, welche wir schon lange wollten. So möchte ich auch euch dafür ermutigen! Bin gespannt, was es mit euch tut und bin auch schon ein wenig aufgeregt, was es mit mir tut, wenn ihr meine Zeilen zu lesen bekommt. Wir hören oder bzw. lesen hoffentlich wieder voneinander.

Wir wünschen euch weiterhin viele inspirierende Momente, mit viel Lust auf Neues und Ungewohntes.

Herzlichst eure PEERLEn

Im Übrigen: Manchmal passieren solche Dinge auch ganz unverhofft und ungewollt. Mein zweiter Coup diesen Frühling bestand in einer Froschbegegnung... Aber warum für mich auch diese Begegnung wieder sehr herausfordernd war, mag ich vielleicht ein anderes Mal berichten... Ich glaube es reicht für den ersten Schreibversuch und auch für mich. Denn wie hiess es doch nochmals so schön: Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es...

PS. Teilt uns weiter eure Erfahrungen mit! Zeichnungen, Bilder, Gedichte, Worte, Fotos. Visionen, Eindrücke, Erinnerungen, Gedanken, Gefühle. Was auch immer. Es ist, i h r seid willkommen! Senden an:

[u.kaiser@traversa.ch](mailto:u.kaiser@traversa.ch)

Die weiteren persönlichen Adressen:

[c.schmidiger@traversa.ch](mailto:c.schmidiger@traversa.ch) [l.huppenbauer@traversa.ch](mailto:l.huppenbauer@traversa.ch)

**PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03**

**☎ erreichbar mittwochs 9 – 11.30 h / 14 – 17 h**

Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit traversa, Luzern

**Am Mittwoch, 13. Mai 2020 ist unser Telefon **ausnahmsweise nur** morgens von **9 bis 11.30 Uhr** besetzt.**