

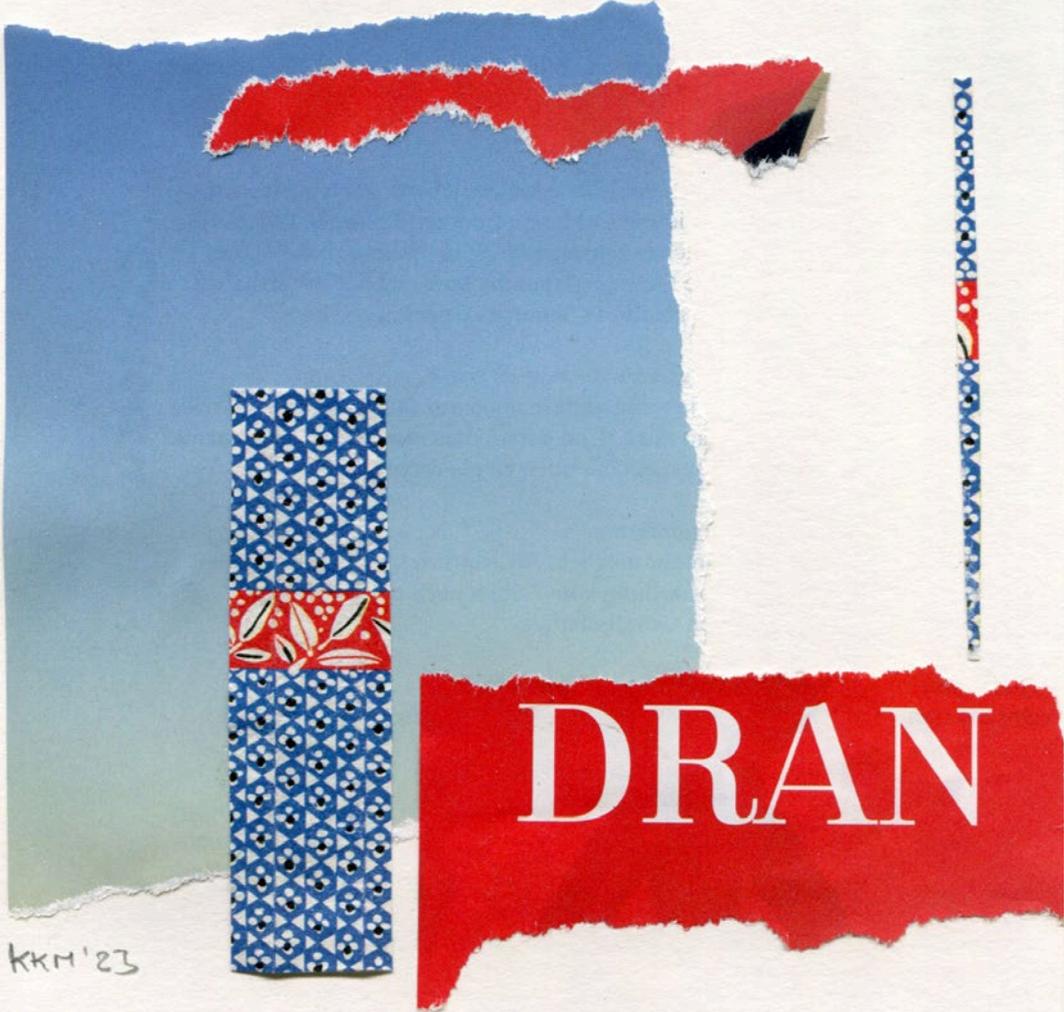
SchreibRÄUME



MAGAZIN FÜR JOURNAL WRITING,
TAGEBUCH & MEMOIR

Mut!

2/2025



KKH'23

DRAN

und drin

bleiben



VERÄNDERE MUTIG

04 The lady with the lamp oder der Ausbruch aus dem Nichtstun / Susanne Klug

SCHREIBE MUTIG

10 Schreiben als Mutmacher - Stärkende Selbstermächtigung auf Papier / Britta Badura

16 Herantasten / Natalie Hahn

20 Dem Schreibmut auf der Spur / Ilona Matusch & Elle Weingraber-Pircher

28 Mein Leben - eine schreibende Entdeckungsreise / Christine Jung

34 Auf den Punkt gebracht Kolumne von Susanne Buchberger / Mutig oder Deppert?

37 Schreibraum-Porträt Die Textmanufaktur

LEBE MUTIG

38 Was heißt den hier tapfer? / Angelika von Aufsess

46 Das Leben ist zum Mitmachen da - Eine Einladung / Petra Rechenberg-Winter

54 Raus aus der Schublade / Unica Neuspiel

62 Wir lesen was wir wollen / Lena Kothgasser-Haider

68 Humorapotheke von Evi Hammani-Freisleben

Ridere aude! Eine Ermutigung zur humoristischen Courage

GESTALTE MUTIG

70 Wie kleine Striche große Schritte ermöglichen / Ein Visual Essay von Sandra Reithmayr

76 Warten auf den Musenkuss oder Daily Practice? / Kathrin Kienel-Mayer

84 News from our International Friends von Birgit Schreiber

86 Für euch gelesen Buchrezensionen der Redaktion

90 Schnipselpoesie von Melanie Mezera

ERZÄHLE MUTIG

92 Die traurigsten Geschichten sind die nicht erzählten / Jutta Sommerbauer

100 Porträt der Künstlerin Kathrin Kienel-Mayer

102 Impressum





The lady with the lamp

oder

Der Ausbruch aus
dem Nichtstun

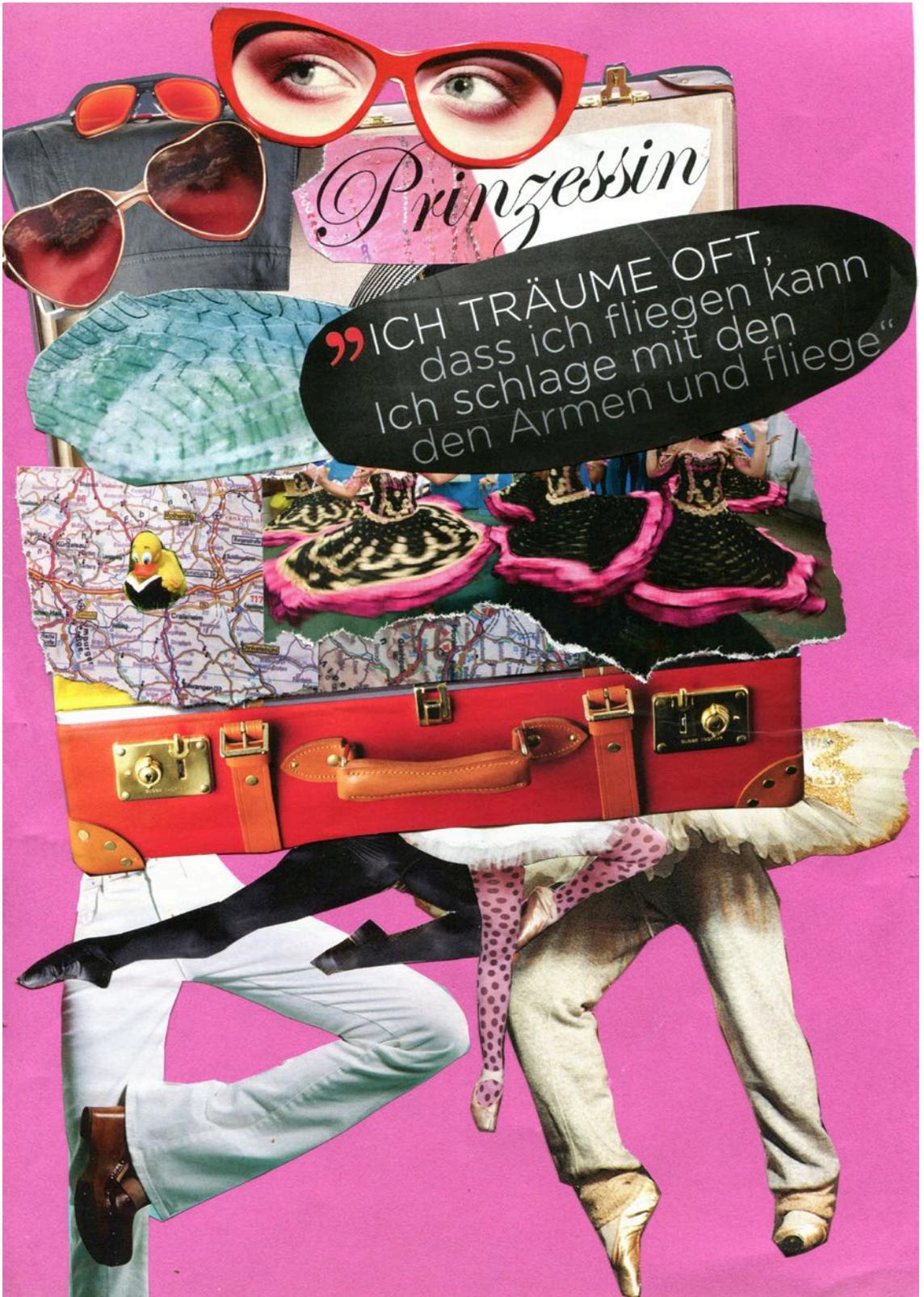
Wenn wir uns in zurückliegenden Jahrhunderten auf die Suche nach Persönlichkeiten machen, deren Wirken gesellschaftliche Strukturen nachhaltig verändert hat, so können wir dabei im viktorianischen England auf eine außergewöhnliche Frau stoßen: Florence Nightingale.

Ausgewählte Schlaglichter aus Nightingales Leben sollen sichtbar machen, mit wie viel Willensstärke und Kühnheit sie ihre für die damalige Zeit ungewöhnlichen Ziele verfolgte. Der Herausbildungsprozess ihrer Persönlichkeit vollzog sich in einem langwierigen Ringen mit ihrem Umfeld. Immer wieder galt es, Emotionen und Standpunkte zu klären und auszutauschen. Daraus lässt sich bereits erahnen, dass das Schreiben

zum wichtigen Ausdrucksmedium und zum Wegbegleiter für sie geworden ist.

Der Start

Florence Nightingale (1820 – 1910) entstammt der britischen Oberschicht. Ihr Vater war Erbe einer Kupfermine und so kann er mit seiner jungen Ehefrau nach der Hochzeit zu einer zweijährigen Hochzeitsreise durch mehrere Länder Europas aufbrechen [1, 22ff]. Florence wird während der Reise in der Stadt Florenz geboren und nach dieser benannt. Bei der Rückkehr nach England stellt sich bei der Eintragung ins Taufregister heraus, dass es diesen Namen noch nicht gab – ein Schicksalsschimmer, der sie als Namens-Pionierin ihres Landes



Schreiben als MUTMACHER

Stärkende Selbstermächtigung
auf Papier

von Britta Badura

Mut beginnt meistens nicht mit einem großen Schritt ins komplette Ungewisse, sondern oft Satz für Satz. Wie Schreiben dabei unterstützen kann, Selbstvertrauen zu gewinnen und unser Leben aktiv zu gestalten sowie ein paar Mut-Impulse zum Ausprobieren erwarten euch in diesem Beitrag.

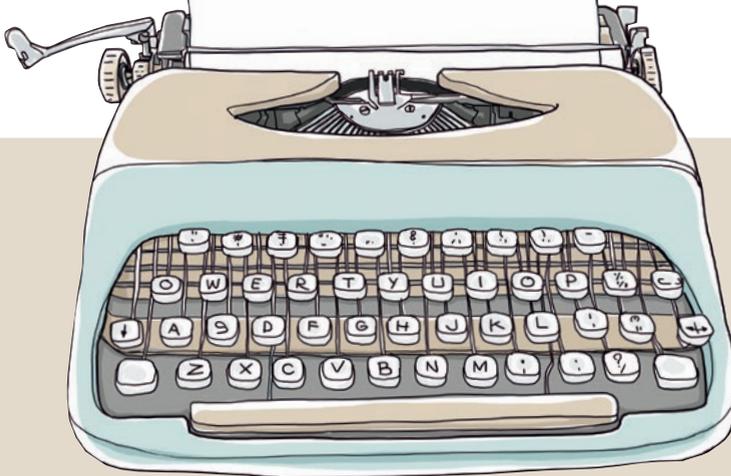
Mutig sein bedeutet für viele das Erleben großer Abenteuer, doch häufig sind es die ganz kleinen Schritte, die wirklich Mut erfordern – und die unser Leben letztendlich besser machen. Mut ist auf jeden Fall die Kernkompetenz für ein freies, selbstbestimmtes Leben – und kann durch Schreiben gestärkt werden!

Schreiben unterstützt uns dabei, zu uns und unseren Entscheidungen zu stehen. Es macht sichtbar, was wir im Leben schon bewältigt haben und auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können. Vor schwierigen

Entscheidungen hilft es uns, Risiken abzuwägen und Möglichkeiten auf dem Papier durchzuspielen – und was mir das Wichtigste zu sein scheint: Im Aufschreiben des nächsten Schrittes – nur dieses einen einzigen Schritt! – wird Handlung und Umsetzung endlich möglich. In meiner vierjährigen Integrative Poesie- und Bibliothherapie-Ausbildung habe ich Schreiben als Werkzeug zur Selbstermächtigung kennengelernt und fand schreibend heraus, wer ich bin, was ich bewirken und was ich noch erleben will.

Herantasten von Natalie Hahn

#The100DayProject Nr.071



Sprache, das gesprochene und geschriebene Wort, die Atmosphären von Pausen und Zwischenzeilen und deren heilsame Wirkungen faszinieren mich seit jeher. Wie diese Begeisterung hoch belasteten Förderschüler:innen vermitteln, die Schreiben oft als Pflichtaufgabe erleben, als etwas, das unter Bewertungsdruck jetzt sofort von ihnen verlangt wird? Wie Kindern

und Jugendlichen die Heilkraft des eigenen schriftlichen Ausdrucks als Ressource näherbringen, die Sprache oft als roh erleben und verletzend einsetzen, um andere auf Distanz zu halten? Wie in Kontakt kommen als Schulsozialarbeiterin ohne Konfliktpotential und Problemorientierung, sondern vielleicht mit Leichtigkeit, Neugierde und sogar Freude? Die Lösung ist eine alte Liebe von mir: eine Schreibmaschine!

Die Schreibmaschine gestaltet einen MöglichkeitsRaum

Beim Anblick einer Schreibmaschine ist es schwer, sich zu zügeln: Tasten wollen gedrückt, das eingespannte Papier betippt und Spuren hinterlassen werden. Kinder von Schreibmaschinen fernzuhalten ist eine Unmöglichkeit – in meinem Fall die perfekte Möglichkeit! Die alten Schätzchen, egal ob mechanisch oder elektrisch, sind alles andere als scheu und unantastbar. Sie wirken gastlich, laden ein, Buchstaben, Zahlen und Zeichen aufs leere Papier zu pfeffern. Sie sind robust, halten viel Druck aus und reagieren herrlich laut auf kleinste Fingerbewegungen. Wie ein eigenständiges Gegenüber liest sie mit, was die schwarze oder rote Tinte auf das Papier stantzt.

Ein vermeintlich „veraltetes“ Gerät gestaltet durch pure Präsenz einen MöglichkeitsRaum. In meinem Fall durfte ich unzählige Male erleben, wie junge Menschen fast wie magisch angezogen mit der Schreibmaschine in Kontakt traten, und damit mit sich selbst und mit mir als Schulsozialarbeiterin.

Die schöpferische Vielfalt als Kontakt- und Kreativmedium

Eine Schreibmaschine spricht verschiedenste Sinne an. Durch meine Schüler:innen lernte ich die unbegrenzten Möglichkeiten einer Schreibmaschine kennen. Ein Schüler ließ mich den Wind des Motors unter der Leertaste zum ersten Mal wahrnehmen. Freundinnen taten sich zusammen, die eine erfand eine gruselige Geschichte, die andere schrieb. Ein Kind fand eigenständig heraus, dass durch eine bestimmte Tastenkombination die Buchstaben fett gedruckt werden

können. Eine Schülerin tippte ihrer Schwester eine Geburtstagskarte. Ein Grundschüler „malte“ mit dem Buchstaben L und dem minimalen Verschieben der Walze den Kopfumriss eines Löwen. Ein Jugendlicher wollte partout während unserer wöchentlichen Beratungszeit kein Wort sprechen, stattdessen zog er die Schreibmaschine zu sich und haute plötzlich einen mitreißenden Beat nach dem anderen heraus, was uns beide in Staunen versetzte. Jede schlechte Laune war hinfort, es war unglaublich!

Schulsozialarbeit wirkt nicht nur präventiv, sondern wird auch intervenierend in akuten Krisen eingesetzt. Selbst dabei ist mir die Schreibmaschine eine wertvolle Assistentin. Als ein Schüler sich nach einem Konflikt in der Klasse unter meinem Waschbecken versteckte, holte ich die Schreibmaschine in einiger Entfernung zu uns auf den Boden. Schnell ein paar Worte und Fragezeichen getippt und dann mit einem kräftigen Schubs in Richtung des Schülers geschoben. Er konnte gar nicht anders. Neugierde ließ ihn aus seiner Deckung kommen und auf das Blatt sehen. Er antwortete auf meine Frage, was ihm jetzt in diesem Moment guttun würde. Ich hatte drei Vorschläge gemacht und er schrieb zurück: „Ablenkung Uno“. Also erhoben wir uns und die Schreibmaschine vom Boden und spielten eine Partie Uno, bis er bereit war über das Erlebte zu sprechen.

Ein älterer Schüler landete sprachlos in meinem Büro, begleitet von einer Lehrkraft, die sich Sorgen machte und nicht an ihn herankam. Er zeigte sich plötzlich körperlich aggressiv und dies war vorher noch nie vorgekommen. Er reagierte, als wir alleine waren, kaum auf mich. Also änderte ich meine Strategie und begann mein Gespräch leiser: tippend auf der Schreibmaschine. Und auch hier antwortete der Schüler, fand wenige Worte, einen sprachlichen Ausdruck für sei-

The graphic consists of several overlapping, organic shapes. At the top is a large, light yellow shape. Below it is a smaller, more vibrant yellow shape. At the bottom is a grey shape. The text is positioned between the yellow and grey shapes.

Dem Schreibmut auf der Spur

Ilona Matusch und Elle Weingraber-Pircher



Ein Gespräch zum Thema Mut beim Schreiben. Es unterhalten sich Elle Weingraber-Pircher, ontologische Coach aus Triest und Ilona Matusch, Kommunikationsexpertin und Schreib-Coach aus Wien. Im Gespräch stellen sie sich der Frage: Warum ist es oft so schwierig, zu schreiben und Texte in die Welt zu schicken?

Ilona: Kannst du dich noch an dein erstes Mal erinnern?

Elle: Welches erste Mal meinst du?

Ilona: Welche fallen dir ein? Alleine das Fragen nach dem ersten Mal löst bei mir ein Kribbeln in der Magengrube aus. Spontan fallen mir mein erstes Vorstellungsgespräch und mein erster Artikel, den ich als Journalistin geschrieben habe, ein.

Du hast ja viele Jahre in verschiedenen Ländern verbracht. Erzähl mir von einem ersten Mal, weit weg von Österreich.

Elle: Ich erinnere mich noch genau an den Moment in Brasilien, als ich mit meinem ersten Kind zum ersten Mal unsere Wohnung betreten habe. Die Aufregung war riesig – nach neun Monaten Vorfreude war ich einfach nur glücklich. Gleichzeitig fragte ich mich: „Was kommt jetzt? Wie kümmere ich

mich um dieses kleine Wesen so weit weg von Familie und in einer fremden Kultur?“

Aber ich hatte auch andere erste Male, bei denen die Angst vor dem Unbekannten fast überwältigend war. Zum Beispiel vor meiner ersten großen Keynote in Österreich nach Jahren im Ausland. Da schwirrten die Gedanken: „Kann ich noch gut genug Deutsch? Habe ich genug Wissen für die Akademikerinnen und Akademiker im Raum?“

Ilona: Erinnerst du dein Körpergefühl von damals noch?

Elle: Oh ja! Vor der Rede fühlte sich alles an, als würde meine Brust sich zusammenziehen und mein Herz in den Hals steigen. Meine Beine waren rastlos, ich lief wie ein Tiger im Käfig durch den Raum. Das war super intensiv. Wenn ich an den Moment in Brasilien zurückdenke, war es eher wie ein

aus Hesses Gedicht „Stufen“

Flügel Schlag der Sorge in der Brust, ob ich eine gute Mutter bin.

Ilona: Du verbindest also auch positive Emotionen mit dem ersten Mal?

Elle: Ja, natürlich! Ich bin ein „Change-Junkie“ und liebe das Kribbeln der ersten Male. Die Neugierde treibt mich stets an. Ich kann nicht genug bekommen von diesem Gefühl der erhöhten Aufmerksamkeit und den Antennen, die ausfahren. Hermann Hesse spricht mir aus der Seele mit: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Ilona: Spürst du Ähnliches auch beim Schreiben? Ich gehe dabei oft durch alle Stimmungs- und Gefühlslagen, wenn ein neuer Text zur Welt kommt. Ich denke, dass es für ein erstes Mal immer Mut braucht. Und manches, wie Schreiben, kann sich jedes Mal wie ein erstes Mal anfühlen. Dazu kommt noch die Frage: Geht es oft nicht eher darum, dass wir den Text dann teilen, veröffentlichen? Wenn wir nur für uns schreiben, braucht es, nach meiner persönlichen Erfahrung nicht viel Mut.

Elle: Oh doch, beim Schreiben fehlt mir manchmal der Mut, meine Gedanken auf das Papier zu bringen und sie so zu teilen

und freizugeben. Da wären wir jetzt auch schon beim Thema: Mut beim Schreiben, oder?

Ilona: Lass uns tiefer eintauchen. Wenn wir von der Etymologie ausgehen, also der Wissenschaft zur Herkunft von Wörtern, zeigen sich dazu spannende Perspektiven. Du hast da näher recherchiert. Woher kommt das Wort Mut eigentlich?

Elle: Die Wurzel liegt im Indogermanischen „Mo“, das so viel bedeutet, wie einen starken Willen besitzen und sich mühen.

Ilona: Das klingt eher anstrengend. Passt zu meinem Schreiben.

Elle: Es gibt dann noch das althochdeutsche *Mout*, das so viel wie Seele, Sinn und Kraft des Wollens heißt. Diese Verwendung des Worts geht in die Richtung Gemütszustand und Gesinnung und betrifft das Emotionale. Und aus dem heraus wird das Wort bis heute vor allem im Zusammenhang mit Tapferkeit und Unerschrockenheit verwendet. Was beim Schreiben wohl auch gefordert ist.

Ilona: Dann gibt es da noch das Wort *Courage*, das wir nicht vernachlässigen sollten.

DIE KRAFT DES WOLLENS

Sapere aude! Übersetzung: Wage es, weise zu sein“ oder „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“ Scribere aude! Wage es, zu schreiben!



Talents

Mein Leben

Eine schreibende Entdeckungsreise

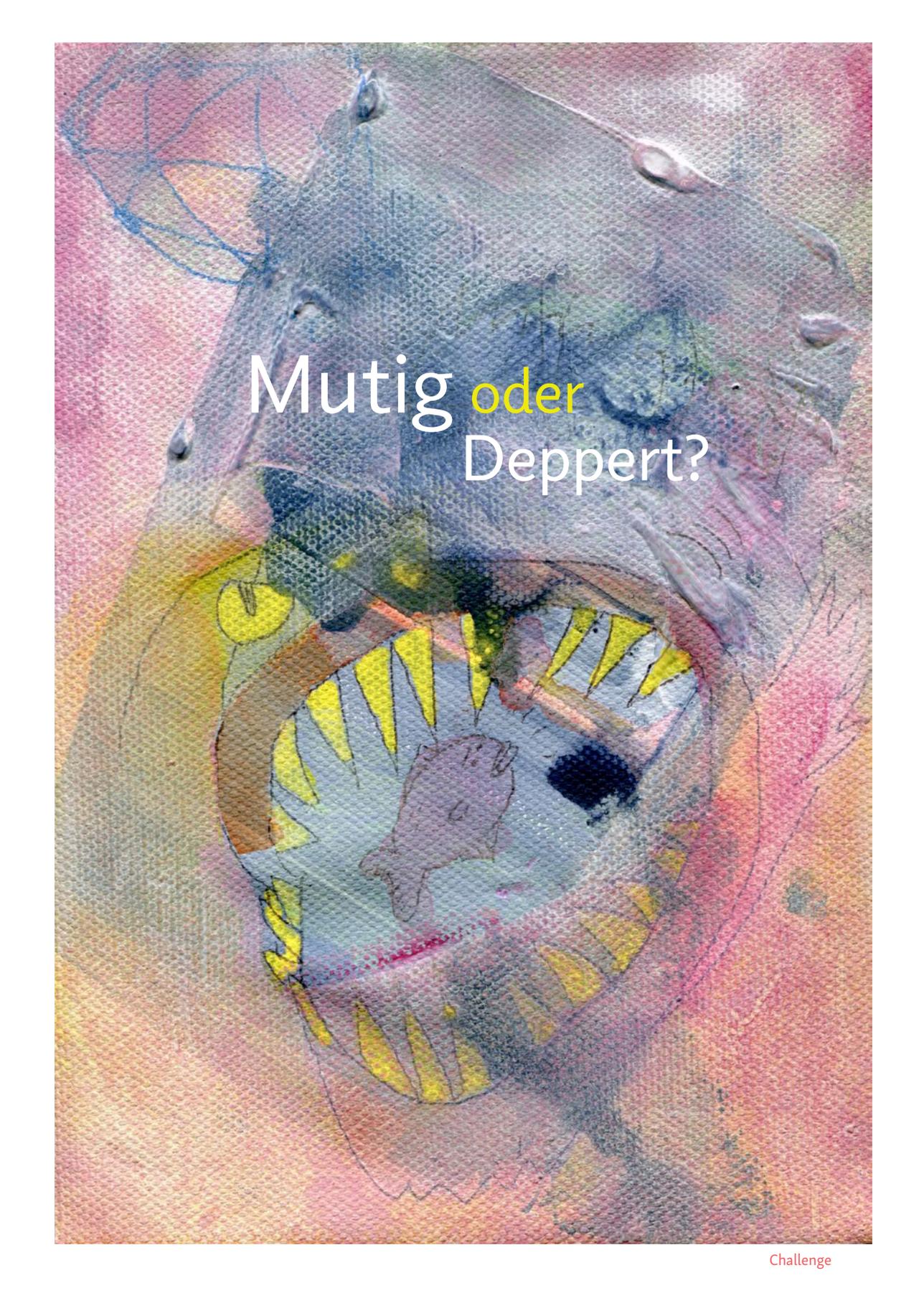
von Christine Jung

Zu meinem 13. Geburtstag bekam ich mein erstes Tagebuch. Ich sehe es noch genau vor mir: grüner Stoffbezug, abschließbar, mit einem kleinen Schlüssel.

Inzwischen besitze ich viele Tagebücher – in allen Varianten, offline wie online. Größe, Umfang und Aussehen variieren. Ich schrieb, was mir in den Sinn kam und am Herzen lag, bis heute.

Ich verfasste Tagesabläufe, schrieb in Gebetsform an Gott, mal chronologisch, mal impulsiv oder emotional – und erzählte vor allem von meinem inneren Erleben, denn das war kompliziert.

Ende November letzten Jahres fing ich an, meine Tagebücher chronologisch zu lesen. Vor allem ein Thema zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben: die Auseinandersetzung mit meiner komplexen Traumageschichte.



Mutig oder
Deppert?



Letztens am Strand beobachtete ich eine Mutter mit ihren zwei Töchtern, an jeder ihrer Hände eine der beiden. Die eine hüpfte freudig im Wasser, tauchte mit dem Kopf voran unter, konnte es kaum erwarten, bis die nächste Welle heranrollte. Die andere zauderte, tastete sich langsam in kleinen Schritten ins Wasser. An ihrer Körperhaltung konnte ich ihre inneren Dialoge erkennen. „Soll ich oder soll ich nicht? Was passiert mit mir, wenn mein Kopf unter Wasser gedrückt wird? Was macht da Spaß daran? Ich möchte das können wie meine Schwester. Ich möchte zurück zum Strand!“ Irgendwann, Stunden später, hörte ich beide Mädchen gleichermaßen jauchzen. Ich konnte sie von weitem nicht mehr auseinanderhalten, beide waren mehr unter als über Wasser.

Wer war die Mutigere?

Mut kristallisiert sich in diesem einen Moment, wo man den einen entscheidenden Schritt nach vorne in eine Situation macht, die man so nicht kennt oder zumindest nur eingeschränkt abschätzen kann. Etwas lockt und ruft „Komm her! Versuch‘ es!“ Und gleichzeitig hält einen ein unsichtbarer Faden zurück, der das Gehirn rattern lässt, um Konsequenzen und Folgeschäden abzuschätzen, um nach Sicherheiten und Haltegriffen zu suchen. Der Mut sitzt an der Kante vom Sprungbrett, wenn die Muskeln im ganzen Körper angespannt sind und der Bauch kribbelt. Und man dann mit fokussiertem Blick den Schwerpunkt seines Körpers nur ein kleines Stück nach vorne neigt, das Brett nachgibt, es einen in die Höhe federt und zum Springen zwingt. Dieser eine Moment, wo Umkehren keine Option ist.

Frauen an der Kante

Ich erlebe im Führungs- und Arbeitsalltag oft Frauen an der Kante vom 10m-Turm stehend. Meist dann, wenn sie beruflich unmittelbar vor einer Karrierechance stehen und daheim ein Kind den



Le petit roi

Was heißt denn hier „tapfer“?

Vom Mut,
eine Krebserkrankung zu bewältigen
Und vom Erzählen darüber

von Angelika von Aufsess

WARUM ICH SCHREIBE

Alles ist erfunden, und alles ist wahr! Wenn wir Geschichten erzählen, können wir frei fantasieren oder wahrheitsgetreu berichten. Oder etwas dazwischen, heißt: Wir erzählen wahre Geschichten, die wir verfremden und ausschmücken, bis nichts mehr wahr ist und doch alles stimmt.

Während meiner Arbeit als Psychoonkologin in einer Rehaklinik habe ich begonnen, Erzählungen zu schreiben, die inspiriert waren von meiner Arbeit und doch so nicht stattgefunden haben. Sie handeln von den Zumutungen einer Krebserkrankung und von dem Bemühen der Betroffenen oder ihrer Angehörigen, diese zu

bewältigen. Mir ging es darum, die hohe Kunst der Krankheitsbewältigung besser zu verstehen und zu würdigen. So nannte ich die Geschichtensammlung Total tapfer!, wissend, dass der Begriff der Tapferkeit zu Missverständnissen führen kann. Um diesen Begriff herum lauert neben positiven Aspekten – Wikipedia spricht von der Fähigkeit, in einer schwierigen, mit Nachteilen verbundenen Situation trotz Rückschlägen durchzuhalten – der Assoziationsraum von übermenschlicher Leistung, von Heldentum, Erfolg und Stärke. Wer schwächelt oder einknickt, ist nicht tapfer, oder?



Les Courageuses

Das Leben ist zum Mitmachen da Eine Einladung

In meiner Kindheit hüpfte ein damals unfassbar kühnes Buch in meine strenge Erziehung. Keck lockte es mich, unangetastete Regeln nicht so ernst zu nehmen, mal etwas ganz anders zu probieren, gar meine Vorstellungen auf den Kopf zu stellen und die Welt aus neuen Blickwinkeln zu entdecken. Mein noch leiser Widerstandsgeist verbündete sich mit der eigensinnigen Protagonistin und ernannte sie zu meiner geheimen Mutmacherin. Ich war Fan von Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf.

Bis heute fordert das Leben mich heraus, verlangt mir Entwicklungen ab, schubst mich aus der Reserve, dann greife ich gerne auf die lebendigen Weisheiten dieses Buches zurück.

Und so lade ich mit Pippi als Impuls-

geberin zu diesem Beitrag ein: Pippi Langstrumpf hat etwas Neues entdeckt. Etwas richtig Interessantes. Neugierig will sie sich das erobern und erkennt dabei schnell, mit ihren bisherigen Vorgehensweisen ist da nicht viel zu machen. Dieses neue Ziel verlangt neue Wege, und beherzt, wie Pippi ist, macht sie sich dafür selbst Mut, fasst sich ein Herz: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“ Und schon ist der Anfang schwungvoll gemacht!

Klingt für uns vielleicht nach Größenphantasie, Selbstüberschätzung, Leichtsinn oder Realitätsverkennung? Und ich frage mich: Wieviel Angst hatte Pippi zu überwinden, wieviel inneren Widerstand? Und wieviel Entschlusskraft hat sie sich selbst



Sensuals - Fühlbar

Raus aus der Schublade

Es braucht Mut, sich zur „Schublade“ der Hochsensibilität zu bekennen, um diese dann zu verlassen und der Welt ein besseres Bild zu zeigen. Schreiben ist dabei ein hilfreicher Weg, der zu Reflexion, Selbstfürsorge und zu einem selbstbestimmten Leben führt.

Ich dachte immer, ich bin eine starke Frau. In meiner Kindheit habe ich traurige Ereignisse gemeistert, als Erwachsene eine schwere Erkrankung überstanden, Familie mit zwei Kindern neben einem Full-Time-Job inklusive Führungsverantwortung geschafft und mutige Entscheidungen getroffen.

Und mit Mitte 50 sollte ich plötzlich erkennen, ich bin sensibel, schwach, gestresst und schnell überfordert?!? Das passte irgendwie nicht zusammen.

Ein Persönlichkeitsmerkmal

Wer auf das Thema Hochsensibilität (siehe Kasten) stößt und sich in den Beschreibungen dazu selbst erkennt, der runzelt erstmal die Stirne: Wieso schreibt da jemand genau über mich? So ging es auch mir vor einigen Jahren, als ich – angestoßen durch meine Tochter – ein Buch zum Thema las. Es gibt einen Begriff dafür, wie ich wahrnehme und verarbeite? Das ist nicht bei allen Menschen so? Das erklärte einiges.

Mit der Zeit fügte sich in meinem Kopf Erkenntnis an Erkenntnis – und bis heute entsteht daraus ein neuer Blickwinkel auf mich und mein Leben. Gleichzeitig wurde mir klar: Es ist okay, wie ich bin. Es ist (m)ein Persönlichkeitsmerkmal.

Sensibel oder stark?

Ich war also in der „Schublade“ Hochsensibilität gelandet. Diese meint, Hochsensible (HSP) sind sensibel, empfindlich, schwach, heikel, leicht gestresst, nicht belastbar, emotional, eigensinnig, entscheidungsschwach ... Wie passt das mit mir und meinem Leben zusammen?

Will ich da genauer hinsehen? Verstehen, wie ich gleichzeitig hochsensibel und stark sein kann? Ja!

Mutige Schritte der Hochsensiblen

Mit der Erkenntnis der Hochsensibilität allein ist es nicht getan. Es gibt mehrere Entwicklungsschritte für HSP, die sie auf



Bühnentritt

Wir lesen was wir wollen

Mit Worten die Welt verändern – wie Texte, Bücher
und Geschichten uns Mut machen.

Von Lena Kothgasser-Haider

Ich krieche unter die Bettdecke, baue mir eine kleine Höhle unter dem Stoff. Der Schein der Taschenlampe fällt auf die Buchseiten. Es ist schon spät, eigentlich sollte ich längst schlafen. Heimlich lese ich *Gretchen, mein Mädchen*, mein Lieblingsbuch von Christine Nöstlinger.

Ein Buch, eine Geschichte schafft einen Raum. Literatur unterstützt uns dabei, das Leben, die Welt und mitunter uns selbst besser zu verstehen. Ich persönlich kann mir kein Leben vorstellen ohne Literatur und Poesie. Vieles habe ich erst verstanden, weil ich darüber gelesen habe.

Wie MUT aus WUT entsteht

„Eine Wut, eine brandrote Wut krieg ich“, ruft Gretchen Sackmeiers Mama im Buch, „wenn ich mir vorstelle, wie da etliche blöde Knaben zusammenstehen und über dich und deinen Busen herziehen!“ Gretchens Mama ist wohl die erste wütende weibliche Protagonistin (zurecht!), die mir in einem Buch begegnet. Weibliche Wut ist nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu, das mit Scham und Abwertung einhergeht. Viel später werde ich als erwachsene Frau *Die Wut die bleibt* von Mareike Fallwickl lesen – und damit meinen Blick auf weibliche



Wie kleine Striche große Schritte ermöglichen

Über den Mut, im Business zu zeichnen

VON SANDRA REITHMAYR

WAS RAUBT mir den MUT?

KLICK!!

Neue Sicht. Neuer Mut!

Von der "ANGST" über den PERSPEKTIV WECHSEL ZUM MUT



Es muss nicht... PERFECT NEIN!! sein, sondern soll die KOMMUNIKATION erleichtern!



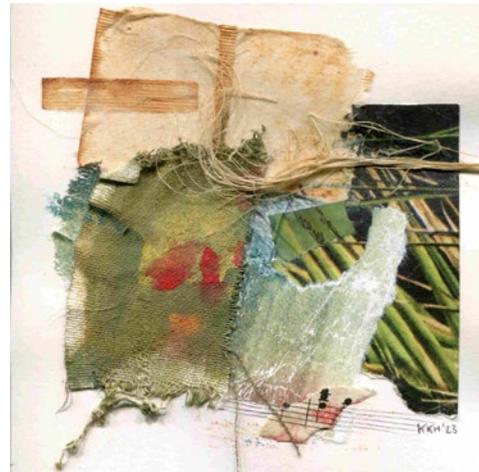
001 Kraftvoll



004 leise



010 Heimkommen



011 (Erholsame) Melodie des Spürens

Warten auf den Musenkuss oder Daily Practice?

Vom Mut dranzubleiben und
der Welt auch Unvollkommenes zuzumuten

von Kathrin Kienel-Mayer

Anfang 2023 hatten persönliche Herausforderungen mein Leben gerade ziemlich durcheinander gewirbelt, und ich war wohl irgendwie auf der Suche nach einem (neuen) Zugang zu mir und meinem kreativen Ich. Dann las ich vom *#The100DayProject* und der Funke sprang über. Ich wusste, genau das ist es. So könnte ich meine in den Monaten zuvor verkümmerte innere Künstlerin neu beleben, anstelle erstarrt wie das Kaninchen vor der Schlange auf den Musenkuss zu warten. Die Entwicklung einer täglichen Routine war ein heller Hoffnungsschimmer am Hori-

zont, und der Gedanke, 100 Tage lang nur für mich und zum Spaß etwas Kreatives zu tun, fühlte sich gut an.

#The100DayProject – eine Kreativ-Challenge

Beim *#The100DayProject* geht es darum, eine kreative Sache 100 Tage lang zu tun und darin eine Fertigkeit und Gewohnheit zu entwickeln. Diese Challenge, bei der viele Teilnehmer:innen ihre täglichen Ergebnisse auch auf Social-Media-Kanälen posten, wurde 2007 von Michael Bierut als

Die traurigsten Geschichten sind die nicht erzählten

Wie der Krieg in der Ukraine
Menschen zu Alltagshelden macht -
und was es bedeutet, über sie zu schreiben.

Von Jutta Sommerbauer



Oleksijs Mut

Mit dem Tod rechnet man nicht, auch nicht im Krieg. Als ich von Oleksijs Tod erfahre, bin ich in der Ukraine. Um genau zu sein, esse ich gerade Tomatensuppe in einem Café in Lemberg.

Es ist ein Café, das von modisch gekleideten Twentysomethings frequentiert wird. Die Speisen auf der Speisekarte können per iPhone bestellt werden. Das Lokal liegt direkt am berühmten Marktplatz der westukrainischen Stadt. Sonnenstrahlen fallen durch die großen Fensterscheiben. Am Tisch gegenüber sitzt ein klar konturierter junger Mann. Er telefoniert angeregt, sein Mund stößt Wörter in den Raum. Neben ihm sitzt ein junge