

## Podcast mit Maren Schneider

**\*\*Speaker 1 [00:00:02]\*\*:** Jetzt neu: Unser Laut ist das Schrecken. Der neue Mr. Crisp wird 100 % aus dem Hähnchen zerlassen. Spezies mit Cheddar und cremiger Honig-Senf-Soße. Jetzt probieren. Nur bei McDonald's.

**\*\*Speaker 1 [00:00:30]\*\*:** Aber ist wohl die schwerste Entscheidung, die Eltern treffen können: sich zu trennen. Groß ist die Sorge, wie das Kind die Trennung verkraftet. Die Bestsellerautorin und Expertin für Themen-Parenting, Nicola Schmidt, erklärt in ihrem Hörbuch **\*\*Trennung ohne Drama\*\***, wie Eltern und andere Bezugspersonen die Kinder achtsam durch diese schwierige Zeit bringen. Mit ihrer **\*\*Trennung ohne Drama\*\***-Methode zeigt sie, worauf Eltern auch in sehr konflikthafter Situationen achten sollten. Zahlreiche Tipps helfen, dass Kinder und ihre getrennten Eltern nach der Trennung wieder glücklich werden. Das Hörbuch **\*\*Trennung ohne Drama: Wie wir Kinder beschützt durch familiäre Veränderungen begleiten\*\***. Ein artgerecht Hörbuch gibt es zum Download. Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:01:22]\*\*:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von **\*\*Einfach ganz Leben\*\***, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Maren Schneider. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und für Achtsamkeit-basierte kognitive Therapie. Maren ist Bestsellerautorin und hat mittlerweile Ausrufezeichen, Ausrufezeichen 15 Bücher veröffentlicht. Eins davon hat den Titel **\*\*Stressfrei durch Meditation\*\*** und darin beschreibt sie den berühmten achtwöchigen MBSR-Kurs nach der Methode von Jon Kabat-Zinn Schritt für Schritt, so dass man ihn auch für sich allein zu Hause machen kann. Und sie hat dabei weitere Elemente und Ergänzungen einfließen lassen, die aus ihren eigenen Erfahrungen als Mensch, als Lehrerin und Therapeutin erwachsen sind. Ziel ist, kurz gesagt, dass wir einen Weg finden, raus aus Stress und Erschöpfung, dass wir mit den Herausforderungen des Lebens souverän umgehen können und zu einem sinn-erfüllten und entspannteren Leben finden. Also das lohnt sich. Richtig, finde ich. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Maren, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

**\*\*Maren Schneider [00:03:06]\*\*:** Danke schön. Ich freue mich riesig und schön hier zu sein.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:03:12]\*\*:** MBSR, ja, das ist ja inzwischen so ein echter Klassiker der Achtsamkeitspraxis. Kannst du uns einfach, damit wir so ein bisschen alle die gleiche Grundlage haben, so kurz definieren, was das ist?

**\*\*Maren Schneider [00:03:25]\*\*:** Ja, das ist ein Verfahren, was auf einer 2500 Jahre alten Lehre der Achtsamkeit basiert. Und die kommt ursprünglich aus dem Buddhismus, ist aber ein klinisches Verfahren. Das heißt, dass es komplett psychologisiert und bedient sich der Übungen und einer Geisteshaltung, die uns helfen kann, wirklich aus Stress, aus Belastungen, aus, ja, man könnte sagen, Leidsituation rauszukommen. Der ganze hausgemachte Stress, den wir so innerlich haben, wo wir überhaupt keine Möglichkeit haben, so zu organisieren. Das Grübeln, die Gedanken, die Sorgen, die wir uns machen. Und da hilft MBSR, **\*\*Mindfulness-Based Stress Reduction\*\***, wie es im Englischen heißt,

sehr gut, uns dabei zu helfen, da wieder rauszukommen. Ursprünglich ist dieses Verfahren von Jon Kabat-Zinn im klinischen Alltag entwickelt worden und eigentlich für Menschen, die unter Schmerzen leiden, unter chronischen Schmerzen. Und wer jetzt schon mal selber Schmerzen hat, da kann man ja ein wenig weg organisieren. Und manchmal, vielleicht kennt der eine oder andere das, wenn man dann so die Diagnose gekriegt hat: "Sie sind austherapiert, wir können für Sie nichts mehr machen." Das ist eine sehr schlimme Situation. Und Jon Kabat-Zinn und auch Kollegen von ihm, er hat es also auch mit Kollegen entwickelt, zusammen experimentell erstmal. Das hieß auch noch nicht MBSR, sondern das war einfach erstmal Achtsamkeit mit Patienten. Das war ein Experiment, weil er selber praktizierte, also schon praktizierte schon sehr lange. Und er hat halt festgestellt, dass er aufgrund der Meditation und der Achtsamkeit, die er praktizierte, besser mit Stresssituationen, besser mit Belastungen, also diesen Widrigkeiten von unserem Leben irgendwie besser umgehen konnte, ohne dass sie weggingen. Also die Situation war die gleiche. Und dann hat er sich gedacht, das könnte ja auch für meine Patienten hilfreich sein und hat dann wirklich experimentell mit einer Gruppe von Patienten angefangen. Und daraus wurde dann eben dieses Programm. Und das hat wunderbar ganz viele Studien mittlerweile. Ja, und die, die also auch wunderbar sichtbar machen, was auch zum Beispiel auf der Hirnebene für strukturelle Veränderungen entstehen, aufgrund von eigener Lebenspraxis. Und das finde ich persönlich super faszinierend, weil ich komme aus der Praxis, das heißt ich habe erst Meditation und Achtsamkeit für mich geübt und gelernt im Buddhismus und durch das MBSR habe ich dann den ganzen wissenschaftlichen Hintergrund kennengelernt und dann eben auch gesehen, was es wirklich auf der strukturellen Ebene macht und was es war. Das fand ich ganz toll.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:06:19]\*\*:** Das finde ich auch total faszinierend. Da möchte ich auch gerne später noch mal ein bisschen konkreter drauf kommen. Was da so tatsächlich in unserem Gehirn, in den Strukturen passiert ist. Auch so toll finde ich, dass das heute auch möglich ist, das sichtbar zu machen durch durch Verfahren. Sag noch mal kurz die Elemente von MBSR, also Atem, Arbeit, Yoga, Meditation.

**\*\*Maren Schneider [00:06:41]\*\*:** Ja, eigentlich eher weniger Atem-Arbeit. Es ist. Es sind **\*\*formale Übungen\*\***, wie zum Beispiel **\*\*Body Scan\*\***, wo man lernt, seinen Körper bewusster wahrzunehmen. Aber das **\*\*achtsamen Yoga\*\***, was eben auch dazu, dass das die Körperachtsamkeit stärkt und eben auch die formale Praxis, der **\*\*Atem-Meditation\*\*** und des **\*\*offenen Gewahrseins\*\***, wo man wirklich auch lernt, sich zu fokussieren. Etwas, was in der heutigen Zeit ziemlich verloren gegangen ist. Und da lernt man sich wirklich über den Atem auf den Atem zu fokussieren und stärkt damit auch die Fähigkeit, aus Gedankenprozessen auszusteigen, beispielsweise. Und das sind weniger Atemübungen, sondern wir nutzen den Atem als Objekt unserer Aufmerksamkeit. So, und das ist super faszinierend. Und dann gibt es noch **\*\*informelle Übungen\*\***, den Alltag in Achtsamkeit zu gestalten, wie zum Beispiel Tätigkeiten in Achtsamkeit zu tun. Achtsames Essen, achtsames Trinken, achtsames Gehen, achtsames Position-Wechseln, also vom Liegen ins Sitzen, Entstehen, ins Gehen wieder zurück, was da alles passiert. Und das sind so Dinge, die uns häufig komplett verloren gehen. Also wir haben formale und informelle Übungen. Und die Klammer ist eigentlich, ein achtsamen Lebensstil zu kultivieren. Und Stressbewältigung und Entspannung ist eigentlich so das Nebenprodukt.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:08:12]\*\*:** Da hat mich tatsächlich dein Satz total abgeholt. Seite 125.

**\*\*Maren Schneider [00:08:19]\*\*:** Die wohl eher.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:08:21]\*\*:** Die wohl zentralste Fähigkeit, um die es im MBSR geht, ist, **\*\*die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu halten\*\***. Von hier aus können wir bewusst unser Leben gestalten, also das wirklich als Zentrum. Und da habe ich gedacht, ja, genau. Und wie du eben gesagt hast, dieses Fokussieren wird immer schwerer. Wir sind so vielen Eindrücken, Sinnesreizen, Ablenkungen ausgesetzt, die durch das Digitale natürlich noch total verstärkt sind. Und dieses im Moment zu sein, ich sage immer, das ist das, was wir den Kindern abgewöhnen oder auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Und dann geben wir sehr viel Geld aus für teure Seminare, um das wieder zu lernen, im Hier und Jetzt zu sein. Stimmt.

**\*\*Maren Schneider [00:09:09]\*\*:** Absolut, absolut, absolut. Ja, das ist sehr ambitioniert. Es ist gar nicht so leicht. Wir sind so häufig mit der Zukunft beschäftigt oder mit der Vergangenheit, was da gewesen ist, und machen uns da die Hölle heiß. Wir können das nicht mehr ändern. Okay, natürlich. Wir müssen auch Pläne machen und vielleicht auch aus der Vergangenheit lernen für die Zukunft. Aber es umsetzen. Also das ist der Moment jetzt. Und wenn wir diesen Moment immer wieder verpassen, weil wir permanent irgendwie in der Zukunft, in der Vergangenheit sind, dann leben wir nicht. Und die ganzen Sorgen, die wir uns machen, das kann gut sein. Mark Twain hat das gesagt: "Ich bin schon 1000 Tode gestorben, und ich lebe immer noch."

**\*\*Jutta Ribbrock [00:09:52]\*\*:** Ganz genau, ganz genau. Also, das ist alles Gehirn-Gedöns. Was da.

**\*\*Maren Schneider [00:10:00]\*\*:** Genau.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:10:01]\*\*:** Was gewinnen wir, wenn es uns gelingt, so ganz im Moment zu sein?

**\*\*Maren Schneider [00:10:06]\*\*:** Erst einmal genoss die **\*\*Präsenz\*\***. All das Leben kann uns wieder erreichen über unsere Sinne. Sinne sind die Tore zum Jetzt. Das sagt man so schön. Aber wirklich riechen kann ich nur in diesem gegenwärtigen Moment. Sehen kann ich nur in diesem gegenwärtigen Moment. Wenn ich mir etwas vorstelle, ist es nicht gesehen. Das ist mit den inneren Augen gesehen, aber sehen. Heute zum Beispiel war ein großartiger Tag. Wir hatten knallblauen Himmel. Die Sonne war wunderbar weich und warm auf der Haut, und ich fühlte mich heute total beschenkt. Und ich bin heute rumgelaufen und dann habe ich gedacht: Oh, ich bin da, ich bin da, ich bin da. Und das schafft so dieses, dieses, diesen Reichtum in diesem gegenwärtigen Moment. Ja, natürlich, nicht jeder Moment ist schön. Ja, also nicht immer haben wir kornblumenblauen Himmel und eine sanfte Sonne. Könnte man sich fragen: "Na super, Jetzt habe ich Schmerz, Wut, Leid." Aber selbst da drin. Wir kriegen alles über Gedanken und Zukunftsprojekte schlimmer hin, als es ist. Und jeder Moment gibt auch einer. Ich sage es mal, das ist eine **\*\*parallele Veranstaltung\*\***. Wir haben ja nicht nur Schmerz, wir haben auch noch etwas, was zusätzlich passiert. Das kann sein, dass ich habe selber ein Schmerzsyndrom. Das heißt, ich kann wirklich davon reden, was das bedeutet. Das ist vielleicht auch wichtig, dass ich hier nicht irgendwas erzähle, weil ich eine tolle Ausbildung gemacht habe, sondern für mich war wichtig, ich habe es gemacht, weil ich lernen musste, mit diesen Dingen umzugehen. Und ich habe eine Katze. Und vor einiger Zeit hatte ich schwer mit Corona zu tun und die Nachwirkungen und hatte wieder sehr starke Schmerzen und ich habe mich geärgert und in diesem Moment war meine Katze da und hat sich da rein gekuschelt und ich war sehr in in meinem Schmerz drin. Und dann kam dieser Moment: Da da da, das ist auch jetzt jammern. Mein Schmerz ist ja, aber das ist auch jetzt und in diesem Moment hat sich etwas geöffnet. Dieser Moment hat sich

geöffnet. Der Schmerz war nicht weg, aber gleichzeitig war etwas anderes Nährendes da. Und manchmal ist es, beides wahrnehmen zu können und nicht nur auf die Stelle zu schauen, die so schmerzt. Und dann eine Idee zu haben, das wird nie wieder gut machen, sondern das ist so meine frische Erfahrung damit.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:12:40]\*\*:** Ganz schönes Bild, finde ich, denn meistens gibt es diese Gleichzeitigkeit. Es ist nicht alles scheiße. Meistens ist es. Es ist irgendwas ist vielleicht gerade so richtig doof. Aber parallel dazu sind ein paar Sachen wahrscheinlich trotzdem gut.

**\*\*Maren Schneider [00:12:57]\*\*:** Richtig. Und es gibt immer die Parallelveranstaltung. Und das ist die Frage: Wohin gucke ich? Und wenn wir, sagen wir, wir öffnen unsere Sinne in der Achtsamkeit und wir schauen wirklich, dann bedeutet das: Wir können ja auch unsere Augen bewegen. Wo schaue ich denn jetzt hin? Schaue ich auf den Müllhaufen und auf meinen Schmerz? Oder schaue ich auch auf die Blumen im Garten? Das ist jetzt etwas poetisch, aber ich glaube, man kann verstehen, was ich damit meine. Es ist ja immer alles da.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:13:32]\*\*:** Und dieses die Sinne wieder sensibilisieren, das ist ja so ein ganz zentraler Punkt im MBSR.

**\*\*Maren Schneider [00:13:40]\*\*:** Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:13:41]\*\*:** Und du hast es eben schon mal angesprochen, den **\*\*Body Scan\*\*** zum Beispiel. Kannst du uns den ein bisschen erläutern? Weil ich finde, das ist so ein Paradebeispiel, wie man das wieder lernt, weil man wandert so durch den Körper und fühlt den Körper überall. Richtig?

**\*\*Maren Schneider [00:13:57]\*\*:** Ja, in der Tat. Und zwar lernt man wirklich, denn den Körper nicht nur wahrzunehmen, sondern ihn auch da zu sein, da sein zu lassen, wie er gerade ist. Und das tun wir nicht. Ich bin zu dick, Ich bin zu dünn. Ach, da tut's weh. Ach nee, da ist unangenehm. Meine Füße gefallen mir nicht. Und meine Knie. Was soll ich mit den Knien? Und wir lernen, Moment für Moment beim Körper zu sein. Körperteil für Körperteil und jedes Körperteil als gleichwertig in unseren Fokus zu nehmen und ihn zu spüren. Und mal spüren wir nichts und mal spüren wir ein bisschen mehr und mal ist es unangenehm und mal ist es angenehm. Und diese **\*\*Wert-Neutralität\*\*** haben wir in der Achtsamkeit sehr stark, wo wir uns darin üben, alles anzunehmen, wie es ist, ohne daraus etwas zu machen. Und da sind wir wieder in diesem: Ja, aber ich habe Schmerzen, das tut weh und es soll aber nicht wehtun. Und dann ist Widerstand und dann spanne ich mich an und dann wird der Schmerz noch schlimmer und dann werde ich nervös und dann habe ich Stress und Moment für Moment verweilen lernen. Das ist ein Üben. Lernen, dabei zu bleiben, auf die schmerzende Stelle zu schauen und weiterzugehen und festzustellen: Ah, an der Stelle habe ich keinen Schmerz. Das heißt nicht, mein ganzer Körper ist Schmerz, sondern nur diese eine Stelle. Und oft vermischt sich das. Und übertragen. Es ist ja nicht nur die Übung für den Körper, sondern es schult eben die Fähigkeit. Ganz gleich, was ist, offen zu bleiben. Und das kommt uns auch im Alltag zugute. Wie oft kämpfen wir gegen Windmühlen? Ja, wie oft wollen wir die Dinge nicht so haben, wie sie sind. Und sie sind trotzdem so? Ich kann mich um Kopf stellen und ich gehe daran stark an. Und das ist so ein **\*\*Energiesparmodus\*\***, dass ich erkennen kann: Okay, es ist halt gerade, wie es ist. Punkt. Ich mache den dicken, fetten Punkt dahinter, statt ein Drama. Nur ein Punkt. Und weiter. Und die Momente sind ja fließend. Jeder Moment geht ja in den anderen Moment

wieder über. Das heißt, der Moment jetzt ist sofort weg. Sein Fingerschnipp. Und weg. Ich brauche eigentlich nur abwarten.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:16:25]\*\*:** Dann bin ich schon in der Zukunft.

**\*\*Maren Schneider [00:16:27]\*\*:** Ja, und die Zukunft ist sofort wieder. Jetzt natürlich. Wir brauchen manchmal auch Gestaltung. So, aber. Ich muss weniger tun. Es ist, wie man so schön sagt: Ich übe mich im **\*\*Nichttun tun\*\***. Also wenn, ja, wenn ich nichts Sinnvolles zu tun habe, außer Gedöns im Kopf, dann übe ich mich eben mal im Lassen, wie es ist. Moment für Moment und kann vielleicht mal Pause machen und muss nicht immer regeln und machen. Und darüber komme ich in einer **\*\*Gelöstheit\*\***, ich will nicht sagen Entspannung, weil Spannung ist Festhalten und Gelöstheit ist. Ja, sondern sagt so schön: Man muss loslassen. Ja, wie geht das? Über das Spannungs-Halten lernt man viel, auch übers Loslassen. Und das ist die Übung im Body Scan. Und ich muss ganz ehrlich sagen, ich habe mit dem Body Scan sehr gehadert. Echt? Ich bin Macher.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:17:30]\*\*:** Das ist.

**\*\*Maren Schneider [00:17:32]\*\*:** Eine Macherin.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:17:33]\*\*:** So rumsitzen, das war nicht so dein Ding.

**\*\*Maren Schneider [00:17:40]\*\*:** Ja. Annehmen, wie es ist. Das muss doch geregelt werden. Das war meine Übung.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:17:46]\*\*:** Toll. Ja.

**\*\*Maren Schneider [00:17:49]\*\*:** Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:17:49]\*\*:** Ja. Und das ist ja gerade besprochen haben. Also, das mit diesem Fokus auf das Jetzt und wie es gerade so ist. Und stattdessen hüpfen unsere Gedanken meist ziemlich. Also, entweder wir schauen zurück und finden im Nachhinein noch irgendwas doof, was wir gemacht oder erlebt haben. Oder wir sorgen uns um die Zukunft und das, was wir eben angedeutet haben. Vielleicht können wir das jetzt gerade vertiefen. Auch diese Sorgen und dieses sich Grämen, sich Stressen mit den Sachen, das verändert tatsächlich die Hirnstrukturen. Was macht das da im Oberstübchen bei uns?

**\*\*Maren Schneider [00:18:25]\*\*:** Ich bin ja keine Neurologin, aber was ich sehr faszinierend fand, war beispielsweise hat man eine Gruppe genommen, die auf der Warteliste stand für einen MBSR-Kurs und hat vorher ein Hirnscan gemacht und hat mal geschaut, wie sind denn da die Strukturen? Und hat dann gefunden, dass zum Beispiel die **\*\*Mandelkerne\*\*** vergrößert waren und gerade auch diese Menschen stark ängstlich waren und sich sehr gestresst gefühlt haben. Und im **\*\*Hippocampus\*\***, das ist also so eine Schnittstelle von unserem. Also es ist ein Teil des limbischen Systems, wo unsere Emotionen sind und das ist sehr, also so ein Stressbereich des Gehirns könnte man jetzt mal lapidar sagen. Und das ist so ein Bereich, der unter Stress wirklich auch Struktur einbüßt. Und das konnte man sehen. So, das heißt, man hat jetzt ein Foto gehabt von den Teilnehmern vor einem Kurs und das gleiche hat man dann nach dem Kurs wiederholt. Und es war halt wichtig, dass diese Menschen jeden Tag wirklich auch die Übungen machen. Und dann hat man geschaut, was passiert auf der Hirnebene und konnte sehen, dass die Mandelkerne sich verkleinert haben. Und man hat auch die Leute gefragt: "Wie geht es dir?" Und die Angst war reduziert. Und der Hippocampus, der hat sich strukturell

wieder aufgebaut. Und damit einhergehend fühlten sich diese Menschen auch wesentlich orientierter. Sie hatten weniger mit Blackouts zu tun oder dem Gefühl, sich alles nicht mehr merken zu können. Und die Konzentration war ein bisschen besser und sie konnten flüssiger reden. Ja, also alles war von der Hirnfunktion, könnte man sagen, glatter. Und das fand ich zum Beispiel unglaublich eindrücklich.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:20:17]\*\*:** Das ist so toll, dass das abbildbar ist. Ich bin auch so froh, dass man heute weiß, dass das Gehirn quasi bis ins hohe Alter sich auch immer wieder neu strukturieren und umbauen kann. Dass wir die alten Autobahnen verlassen können und über neue Trampelpfade vielleicht neue Wege uns eröffnen können, die uns besser tun. Denn dieses Gefühl von Oh je, also ich zum Beispiel habe wirklich viele, viele Jahre ein sehr, sehr stressiges Leben gehabt und habe das zum Teil immer noch mit mit Schichtdienst, früh aufstehen, unter Zeitdruck arbeiten. Ich mache ja Radionachrichten unter anderem. Und da habe ich dann aber irgendwann gedacht so, nee, ich will jetzt aber irgendwie nicht so auf der Schiene fahren. Ist doch klar, dass ich früher sterbe. Weil ich immer so viel Stress hatte und mir schon irgendwas kaputt gemacht habe, sondern ja, ich kann immer noch was für mich tun und auch jetzt noch so re-bilden, sage ich mal. Das erleichtert schon total. Ich glaube auch, allein schon in der Überzeugung dessen, dass dieser Stress, den man auch mal hatte, nicht zwingend zur Folge haben muss, dass es einen krank macht oder das Leben verkürzt. Das ist auch schon ganz viel.

**\*\*Maren Schneider [00:21:31]\*\*:** Ja, ja, definitiv. Und das, was das ja auch macht, ist: Unter Stress leidet unser **\*\*Immunsystem\*\***. Und auch wenn wir rauskommen aus dem Stress, dann baut sich da auch auf jeden Fall wieder etwas auf. Ja, und deswegen, da hilft es auch sehr. Aber man muss es halt machen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:21:51]\*\*:** Man muss es halt machen. Und da habe ich auch gedacht so, wow, also du hast, also du baust das so nach und nach auf. In deinem Buch kann man ja wirklich Tag für Tag, Woche für Woche diesen Kurs machen. Vielleicht kannst du uns das noch so ein bisschen beschreiben, wie du das aufbaust in deinem Buch.

**\*\*Maren Schneider [00:22:10]\*\*:** Ja, das ist nicht mein Aufbau, das ist ganz wichtig. Das ist also der Aufbau von Jon Kabat-Zinn. Und ich habe es halt nur in einen Kurs Worte gepackt, sozusagen, so dass man es nachvollziehen kann für sich selbst. Und ja, es ist wirklich ein Training. Ich vergleiche das gerne mit Sport und wenn ich anfangen und gerne Marathon laufen möchte, dann kann ich auch nicht sofort loslegen, sondern da muss ich vielleicht erst mal gehen. Und genau das gleiche machen wir erstmal: Wir gehen und dann baut sich das langsam auf. Das heißt, wir fangen auch erst mal an, überhaupt unsere Sinne zu schulen, die wieder zu benutzen, uns mit der Achtsamkeit vertraut zu machen. Was ist das denn überhaupt? Zum Beispiel über eine Übung, eine Genuss-Übung, wo wir lernen, wirklich mit allen Sinnen präsent zu sein und dann auch den Körper wieder wahrzunehmen. Und dann mit der Meditation beginnen wir dann auch langsam und bauen das dann langsam auf. Und ja, es ist schon ein herausforderndes Training. Also Jon Kabat-Zinn hat sich da auch wirklich nichts Einfaches einfallen lassen und nach dem Motto: Meditieren, ein bisschen und alles wird gut, sondern es ist ja auch schon, es ist gebaut für Menschen, die auch wirklich ein Brett zu tun haben und auch schwerwiegende Symptome oder Situationen haben. Und da reicht es nicht, mal fünf Minuten zu meditieren, sondern das ist eine richtige **\*\*Geisteshaltung\*\***. Richtiges Marathon-Training unserer kompletten Aufmerksamkeit und inneren Haltung. Und das, wie eine Teilnehmerin so schön sagte, es dreht das Leben tatsächlich einmal auf links und macht alles sichtbar, wo man rum-eiert. Und man ist auch gefordert, vielleicht dann für sich ein paar Entscheidungen zu fällen, weil man gesehen hat, was man vielleicht gerade für Mist baut,

der dann auch dazu führt, dass man vielleicht sich auch nicht gut fühlt. Und dieses Programm sagt nie, was man in seinem Leben jetzt tun soll, sondern es gibt nur die Möglichkeit, sich selber zu entdecken und die Achtsamkeit zu schulen. Und dennoch, aus meiner Erfahrung auch in der Praxis, haben viele danach eine Entscheidung gefällt. Also vielleicht auch einen Beruf an den Nagel zu hängen, sich was Neues zu suchen, eine neue Stelle zu suchen, sich Hilfe zu holen, eine Therapie anzufangen, also auch lebensverändernde Dinge einzuleiten, weil sie festgestellt haben: Ich habe viel zu lange gedacht, ich könnte irgendwie damit klarkommen, aber ich schaffe es nicht. Und das ist auch eine Erkenntnis: Ich schaffe es nicht und ich muss Hilfe haben. Ja, und es ist nicht immer nur die Achtsamkeit und die Meditation, die es regelt, weil wir müssen auch manchmal selber etwas tun. Ja, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:25:08]\*\*:** Und dass man überhaupt diesen Kurs schafft, finde ich, ist auch schon bereit. Also sechs Tage die Woche. Es gibt einen Ruhetag, wenn man mal einen Tag, in dem man eher so in der Stille vielleicht auch ist, aber sechs Tage die Woche ist schon echt ein Brett, finde ich. Ich dachte so um, aber 3 bis 4 Mal die Woche ist doch auch schon ganz schön intensiv. Warum ist es so? Ich meine, wenn man das in den Alltag einbauen will, das muss man schon echt wollen.

**\*\*Maren Schneider [00:25:39]\*\*:** Ja, und das ist tatsächlich auch eine **\*\*Entscheidung\*\***. Baue ich mich wieder in mein Leben ein? Oder gebe ich mir selbst den Raum nicht? Und es ist erstmal zeitlich begrenzt, ist dann erstmal acht Wochen. Und die Erfahrung hat gezeigt, dass viele danach auch, selbst wenn sie gesagt haben, das ist aber viel, dass sie danach diese Stunden nicht mehr missen wollen, weil sie ihre Stunde geworden ist. Und man hat mehrere Dinge zu tun. Man sitzt jetzt nicht einfach nur eine Stunde lang in der Meditation, sondern man übt beispielsweise eine halbe bis dreiviertel Stunde Body Scan und dann noch mal eine Viertelstunde Meditation. Und das kann man sehr gut splitten. Das heißt, man kann morgens ein bisschen davon machen. Eine Übung, die beispielsweise eine Viertelstunde beinhaltet und dann, wenn man nach Hause gekommen ist und Ruhe eingekehrt ist und vielleicht die Kinder im Bett sind. Es gibt ja auch viele, die haben kleine Kinder, und es ist ja nicht nur die Arbeit, sondern muss auch ein bisschen Ruhe da sein. Und viele haben dann auch ihren Kindern Bescheid gegeben, haben gesagt: "So, ich brauche jetzt mal, das ist jetzt meine Zeit." Und dann haben auch viele Kinder gesagt: "Ich glaube, du musst mal wieder meditieren gehen." Mama, kannst du mal mit meditieren gehen? Dann haben wir unsere Ruhe vor. Dir für eine Stunde.

**\*\*Maren Schneider [00:26:57]\*\*:** Ja, nicht nur das, sondern sie haben gemerkt: Wer praktiziert, ist ruhiger. Und wenn die Eltern dann beispielsweise die Praxis ein bisschen haben schleifen lassen, dann haben die Kinder tatsächlich gesagt: "Also, irgendwie musst du mal wieder meditieren gehen, dann bist du netter."

**\*\*Jutta Ribbrock [00:27:13]\*\*:** Du warst die letzte Zeit irgendwie cooler.

**\*\*Maren Schneider [00:27:17]\*\*:** Und das fand ich ganz süß. Ja, also es ist schon eine Entscheidung. Und warum? Jon Kabat-Zinn hat das im klinischen Alltag gemacht, aber eben auch viel gefordert. Und die Tradition aus der er kommt, ist auch sehr streng. Und wer Praxis auch so gelernt hat wie er oder auch wie ich, ich komme auch ursprünglich so, ich habe meine Praxis im Kloster gelernt, das ist schon da ist eine Stunde nichts. Muss ich ganz ehrlich sagen. Und wir haben ja einen Alltag, der läuft ja jeden Tag weiter. Der Alltag macht nie Pause und wir arbeiten mit Hirnstrukturen. Das heißt, wir gestalten die Hirnstrukturen durch die Praxis um. Und das ist so ein bisschen, wenn wir rauskommen aus der Praxis. Ja, **\*\*Hirnwindungen brauchen so ungefähr 72 Stunden\*\***, dann fangen sie

an, sich wieder abzubauen, wenn sie nicht weiter bespielt werden. Und ja, und wenn wir in der Praxis bleiben, jeden Tag, ist es eigentlich leichter. Das heißt, der Angang, ich kann das aus dem Laufen. Für mich ist es leichter, jeden Tag zu laufen als nur dreimal die Woche, weil ich bin am Tag motiviert. Den Tag danach bin ich auch noch motiviert. Und dann, wenn ich mir da einen Ruhetag, muss man ja manchmal. Na so, aber dann fällt es mir am nächsten Tag dann schon wieder schwerer. Und auch die Rückmeldung zum Beispiel von meinen Teilnehmern war: Sie haben erst gedacht, okay, am Sonntag kann ich dann nichts machen. Na, und dann, nach einer Zeit haben sie festgestellt, dass es viel schwerer, dann nichts zu machen und wieder anzusetzen. Und viele haben einfach weiter praktiziert, weil es viel leichter ist. Und es hat ihnen auch gut getan mit dem Gehen. Immer so am Anfang von Aufgabe und Arbeit und auf und davon aus. Und irgendwann stellen wir fest, es ist gar keine Aufgabe und keine Arbeit. Aber es eröffnet mir Ruhe, es eröffnet mir Raum für mich und das ist sehr erholsam. Und warum sollte ich mir das nicht jeden Tag gönnen?

**\*\*Jutta Ribbrock [00:29:21]\*\*:** Ja, und tatsächlich, bei mir klingt da was an, wenn das so so eine Selbstverständlichkeit wird. Ich habe da so einen Satz, da diskutiere ich gar nicht mit mir. Also das ist nämlich dieses: So gehe ich jetzt mal wieder ins Fitnessstudio. Ja, aber weil ich könnte auch morgen. Also dieses mit sich selber diskutieren. Und wenn es so klar ist, dass jeden Tag diese Stunde irgendwo stattfindet und vielleicht auch gesplittet, aber auf jeden Fall gehört die in den Tagesablauf, dann ist es nur noch wo und wann baue ich es mir ein und nicht, ob. Das diesen Unterschied kenne.

**\*\*Maren Schneider [00:29:56]\*\*:** Genau. Und ich gebe oft am Anfang den Leuten auch so in ihre Planung. Die Aufgabe: Plane dir jetzt vor dem Kurs schon mal ein, wann du tust, es wird sowieso kommen. Also guck mal jetzt und dann ist die Stunde nämlich da. Also wenn wir darauf warten, dann haben wir sie nicht. Wenn wir sie einplanen, dann gehört sie dazu. Keiner von uns überlegt: Muss ich Zähne putzen? Ja. Nein. Habe ich die Zeit dafür? Ja. Ja, genau. Zähneputzen sind jetzt nur morgens und abends. Drei Minuten. Aber es ist schon ein Unterschied zu einer halben Stunde Body Scan. Aber so viele Dinge nehmen wir für selbstverständlich. Das Meeting. Termine mit Kollegen, mit Arbeitskollegen, mit Freunden. Die planen wir auch ein.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:30:45]\*\*:** Genau. So verabreden wir uns einfach mal mit uns selber.

**\*\*Maren Schneider [00:30:48]\*\*:** Sehr schön.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:30:51]\*\*:** Was ich auch toll finde, die kleinen Sachen, die du ansprichst, was man so einbauen kann. Also bevor ich in die Arbeit gehe, vielleicht etwas früher aufstehen und ich gehe einmal in Garten oder auf den Balkon und hör mir das Vogelzwitschern an oder so diese kleinen Sachen, weil ich war wirklich eine Zeit lang so, dass ich dachte, wenn ich so richtig schlimm stressige Wochen hatte, mit morgens 4:00 aufstehen und mit dann nach Hause, mittags nach der Frühschicht und Kinder versorgen und so, dann habe ich oft gedacht, ja, die Woche, die zieh die Jetzt durch und danach kümmere ich mich mal wieder so richtig um mich. Und natürlich, jetzt habe ich ja so, so, so viel gelernt. Auch in meinem Podcast-Jahren. Die jetzt sind schon über vier Jahre, dass ich diesen Podcast habe und ich habe so so viel tollen Input und habe jetzt auch endlich begriffen, dass das eine ganz gute Idee, sich immer mal so kleine Inseln aufzubauen. Also die Entspannung in der Anspannung habe ich neulich bei bei Kurs gehört. Als Titel **\*\*Entspannung in der Anspannung\*\***. Ja, genau darum geht es. Das mitten im Feuer. Mitten, wenn es richtig wild ist, sich da diese kleinen Inseln zu schaffen. Und das ist



wirklich total schön. Da kannst du vielleicht gerade noch ein paar Beispiele sagen, was wir da so machen können als kleine Inseln.

**\*\*Maren Schneider [00:32:14]\*\*:** Ja, essen tun wir ja immer. Ja, und das ist eine wunderbare Übungen. Es schafft super viel Genuss und das ist ganz, ganz leicht im Endeffekt. Das bedeutet, nun mal das Handy dabei zur Seite zu legen und wirklich mal das Essen zu essen, zu genießen, da für meine Gabel Ladung zu riechen, zu schmecken, die Konsistenz wahrzunehmen. Nur mal erstmal eine Gabel und wenn das gut geklappt hat, die nächste Gabel. Und so brauchen wir das nicht sich vornehmen. So, ich muss meine ganze, mein ganzes Essen jetzt achtsam essen, sondern ich begrenze das auf ganz kurze kleine Happen, **\*\*Achtsamkeit-Happen\*\***, und dann ist das leichter. Wir haben oft so eine Idee von: Ich muss jetzt ganz viel, ganz klein, einen Happen, eine Gabel, Ladung, einen Löffel Ladung, Teetrinken, Kaffeetrinken. Das gleiche. Also alles, was wir uns zu Gemüte führen, das schafft auch noch, das ist viel gesünder. Mal davon abgesehen, man kaut bewusster, man ist viel bekömmlicher und man hat wesentlich mehr Genuss. Wie oft haben wir gegessen und das Essen war weg und wir haben gedacht: Upps, okay.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:33:27]\*\*:** Wieso ist der Teller schon leer?

**\*\*Maren Schneider [00:33:28]\*\*:** Genau. Und irgendwas in uns war hungrig. Das ist. Das ist unsere Seele, meines Erachtens. Und so kann ich das, was du gerade gesagt hast, noch so schön haben. Ich habe jetzt eine Terrasse und. Mal einen Moment rausgehen oder in den Sonnenschein. Mich einfach mal hinzustellen. Gerade jetzt. Einen Moment. Der Tag geht so schnell vorbei. Einen Moment. Und wenn man jetzt an der Bushaltestelle steht und das ist eh stressig und jetzt kann der Bus schon wieder zu spät. Und so weiter. Aber diesen Moment des Wartens, das Gesicht der Sonne entgegen drehen, atmen, da sein, spüren. Und das ist ein ganzer kurzer Moment Pause. Und diesen Moment haben wir gelebt. Wir unterschätzen diese kleinen Momente und. Wenn ich dann Bus fahre. Ich hasse Busfahren. An, diesen Moment dann dazusitzen. Und vielleicht sehe ich etwas und ich kann nach draußen gucken. Normalerweise, wenn ich dann selber unterwegs bin, dann sehe ich viele Dinge nicht. Wenn ich dann mit dem Bus fahre, kann ich mir Dinge angucken. Okay, wenn man jetzt die ganze Zeit immer den gleichen Weg fährt. Der **\*\*Anfänger-Geist\*\*** ist auch eine Übung der Achtsamkeit, dann kann ich mich dabei ertappen: Es soll schon wieder immer noch der gleiche Weg. Ja, guck mal bewusst hin. Nur für diesen Moment. Und zack, bin ich da. Ich bin wach. Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:34:55]\*\*:** Es gibt eine Stelle, an der ich mit dem Bus öfter vorbeifahre. Das ist das letzte Stückchen, bevor ich dann aussteigen muss, wenn ich zu meinem Sender fahre. Und da ist ein Feld. Da ist. Da sind im Laufe des Jahres auch verschiedene Feldfrüchte. Und da sind auch. Ist auch schon so eine Stelle, wo man selber Blumen schneiden kann. Also es verändert sich auch immer ein bisschen. Und ich habe mir irgendwann vorgenommen, spätestens dann, weil ich auf dem Weg zur Arbeit gucke ich auch schon immer so in meine Nachrichten-Apps und lese Mails und ich bereite mich thematisch vor auf die Arbeit. Das ist auch total fein. Und dann habe ich mir vorgenommen, immer an dieser Stelle, wenn dieses Feld kommt, lege ich alles weg und schaue nur aus dem Fenster. Das war ein kleiner Moment.

**\*\*Maren Schneider [00:35:43]\*\*:** Bevor ich dann in.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:35:44]\*\*:** Den Sturm komme.

**\*\*Maren Schneider [00:35:45]\*\*:** Genau das. Einen Moment Ruhe und dann geht es los. Ja, ja. Und wir haben immer diesen Wechsel im Alltag. Mal Feuer und mal wieder Ruhe. Wieder Feuer, wieder Ruhe. Und wir müssen. Und ich sage ganz bewusst müssen. Ich halte nichts von diesem modernen Zeug. Wir dürfen. Wir müssen wirklich dieses, diesen gleich, dieses **\*\*Gleichgewicht\*\*** für uns schaffen. Wenn wir zehrende Dinge tun, die uns Kraft kosten, müssen wir unsere Energie wieder auffüllen und etwas tun, was uns Kraft schenkt. Das kann ein kurzer Moment sein. Das ist nicht immer die gleiche Zeit, die wir verwenden. Ich war jetzt am Wochenende für ein paar Tage in Holland und ich hatte nicht gedacht, ich hatte das wirklich unterschätzt, was das mit mir macht. Es waren nur ein paar wenige Tage und es hat geregnet. Das war ein Teil davon. Sonne. Und trotzdem, es hat so, es war so nährend. Kein großer Urlaub. Das ist, glaube ich, das erste Mal seit drei Jahren, dass ich mal nach Gronau rausgekommen bin. Und unglaublich. So. Und ich habe einen kleinen Park hier in der Nähe. Und ich habe diesen kleinen Park unterschätzt, weil ich eigentlich aus einem Naturschutzgebiet gezogen bin. Raus und. Und diesen kleinen Park habe ich unterschätzt und dachte so. Naja, so ein kleiner Park ist mit kleinen grünen Strecken am Haken. Und ich gehe diesen Park mittlerweile jeden Abend heim. Und auch darin verändert sich das Licht und es ist wunderbar. Und es nähert. Und das ist nicht immer das große Fehler, sondern das ist oft das ganz Kleine, Unverhoffte, Unterschätzte.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:37:32]\*\*:** Auch der kleine Park um die Ecke. Genau. Und was mir auch gut gefällt. Die, was, wie du das so schön formuliert hast in deinem Buch für diese kleinen Momente. Der **\*\*Atem ist ein Anker im Jetzt\*\***. Also, dass wir über den Atem eben immer wieder auch in dem jetzigen Moment ankommen können. Wenn du sagst, im Grunde reicht es, wenn man einfach nur mal ein paar Atemzüge tut. Du hast auch eine sehr, sehr schöne Übung, den **\*\*Atem-Raum\*\***. Ja, so ein bisschen. Das hat mich total angesprochen. Und da du ja eben so bescheiden zurückgetreten bist hinter Jon Kabat-Zinn, dass du im Grunde sein Programm erklärst. Aber das mit dem Atem-Raum, das ist schon eins, was du hinzugefügt hast, oder?

**\*\*Maren Schneider [00:38:23]\*\*:** Ja, was kommt aus dem MBCT. Ist nicht von mir entwickelt, sondern das ist, das einbezieht, das **\*\*MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)\*\*** ist verwandt mit dem MBSR. Und das ist also gar nicht so fachfremd, sondern es wird auch durchaus auch von Jon Kabat-Zinn auch im MBSR auch unterrichtet. Und ja, der Atem-Raum schafft eigentlich einen kurzen Moment des Heraustretens aus, beispielsweise Aufschaukel-Prozessen. Und wenn wir uns gerade so festfahren an das muss doch jetzt ernsthaft. Der Atem-Raum. Ein kurzen Moment, in dem wir uns wieder sammeln können und bewusst werden können, was hier eigentlich gerade los ist. Ich glaube, wir kennen auf diese Frage so: Was hier eigentlich gerade los? Ja und: Ja, aber was mache ich eigentlich so genau? Und gehen wir mal von so einer Situation aus. Ich habe mich gerade geärgert, ich habe die E-Mail bekommen und ich laufe jetzt hier rum und grummelt innerlich und bin so ein richtiger kleiner Gremlin. Und dann stelle ich manchmal die Frage an: Was machst du gerade eigentlich? Was ist hier eigentlich gerade los? Ja, das ist doof mit denjenigen. Und dann höre ich mir gerade selber zu und der Atem-Raum ist eigentlich eine semi-formale Übung für den Alltag. Aber schon auch so ein bisschen Geleit. Deswegen formal, wo man sagt: Okay, was denkst du gerade? Ist doof? Okay, und wie geht es gerade deinem Körper? Die Schultern sind hoch, Fäuste geballt. Ich habe Spannung im Körper. Kann ich jetzt wahrnehmen. Okay. Ah, Schultern, Nacken, Kiefer. Zusammen. Ja, ich weiß dich gerade durch. Ja. Okay. Emotional. Was ist da gerade los? Ah, ich bin ärgerlich, traurig und ängstlich. Okay. So, das lassen wir jetzt mal so stehen. Dann haben wir jetzt schon mal Information, was hier eigentlich gerade wirklich los ist. Dann dieses Ganze. Konglomerat an Dingen soll jetzt Hammer, Klarheit und. Und dann bringen wir uns ganz bewusst zur Atmung und spüren mal nur den Atem: einatmen.

Ausatmen. Nur dabei atmen. Wir brauchen nichts weg atmen, nur annehmen. Es ist halt grad so und wir atmen mit uns so wie wir sind. Und es ist auch okay, wenn wir uns vielleicht die Hände auf den Bauch legen oder auf den Brustraum und uns für diesen Moment jetzt mal halten. Den kleinen Gremlin halten. Und dann auch den ganzen Körper mal spüren, wie er jetzt gerade sitzt. Und wenn man steht, er steht und dieser Körper atmet und dieser Körper sitzt so nah, steht gerade in diesem Moment jetzt hier. Zack. Das, was man lösen will, das alles wieder auf, kommen wieder zurück in diesem Moment. Und irgendwie hat sich das Ganze ein bisschen geklärt. Das Thema ist vielleicht noch nicht weg, aber wir sind wieder bei uns und haben Klarheit. Jetzt kann man gucken, was dann? Oder auch nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:42:09]\*\*:** Ja, genau. Vielleicht ist jetzt einfach gut.

**\*\*Maren Schneider [00:42:13]\*\*:** Also, genau.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:42:18]\*\*:** Maren, erzähl uns bitte ein bisschen noch von deinem Lebensweg. Du hast schon so angedeutet, von wegen: Bei Jon Kabat-Zinn sind. Die Schule, aus der er kommt, ist er streng. Und das hast du bei dir auch gesagt. Ich habe in deinen deine Danksagung von deinem Buch geschaut und bin ganz beeindruckt von der Aufzählung deiner Lehrer. Da sind ganz viele Lamas erwähnt und da ist Tich Nathan, dessen Texte ich sehr, sehr liebe, übrigens. Jon Kabat-Zinn sind natürlich und viele andere. Also, wie ist Maren Schneider, die Maren Schneider von heute, geworden?

**\*\*Maren Schneider [00:42:56]\*\*:** Holla, die Waldfee! Ich glaube, da kann man auch mal ein Buch darüber schreiben. Also ganz kurz: Ich war nicht immer Achtsamkeit als Lehrerin, sondern. Zu offenbaren. Ich mach mir Samy. Ich war mal **\*\*Grafikerin\*\***. Und zu dieser Zeit habe ich auch schon den Buddhismus kennengelernt. Über die Liebe. Das ist noch mal ein anderes Thema. Buddha wusste genau, wie er mich kriegt. Der Mann ging, ging dann halt leider ins Kloster, wurde Mönch und das zweite war doof. Und das Gute war aber, ich bin ihm gefolgt und bin dann auch in dieses Kloster und habe dann sofort Belehrung gekriegt und also ich habe eine Form der Lehre entdeckt und lernen können und bin unterrichtet worden auf eine so tiefe Art, die es heute ganz selten noch gibt und habe also wirklich mal bei tibetischen Meistern lernen dürfen. Und meine Lehrer, aber die habe ich damals kennengelernt, die kamen gerade frisch aus dem Retreat und ich habe ihr jetzt geholfen, ihr Zimmer leer zu räumen und dann wurden das meine Lehrer und das waren wirklich auch sehr nahe Menschen und haben mich über Jahre auch selber durch Retreats begleitet und ich konnte also wirklich sehr intensiv auch praktizieren im Kloster Industriezentren, war dann immer wieder draußen, war dann Grafiker und das hat aber nicht mehr gepasst. Und dann mit, ich glaube, 31 war ich, bin ich dann wirklich auch **\*\*zusammengebrochen\*\***. Es war zu viel. Ich war auch Leistungssportlerin. Ich habe alles zu viel gemacht. Mein ganzes Leben war intensiv ohne Ende, und ich habe nicht mitbekommen, wie ich mich hätte vielleicht nähren können. Und das weiß ich heute, ist ein Teil von **\*\*Burnout\*\***. Man versucht halt irgendwie zu überleben. Und wie die Meditation auch zur Heilung eingesetzt werden kann, zur Regeneration, habe ich eigentlich erst durch diesen Prozess raus aus dem Burnout wirklich für mich auch kennengelernt und praktiziert. Und da kam dann für mich auch der Wunsch auf. Da kannte ich noch gar nicht dieses Produkt oder dieses Programm zu stricken. Das heißt, ich habe dann Stress-Trainerausbildung gemacht, ich hatte den Buddhismus, ich habe die Meditation, ich habe meinen Heilsweg durchlaufen und dann dachte ich: Super, dann machen wir daraus was, nehmen, nehmen die Religion aus dem Buddhismus und nehmen die Übungen und packen das mit Stressbewältigung zusammen und machen daraus ein Programm. Und

dann kam ich dann zu einer meiner Lehrerinnen. Und die so: Super, machen, das gibt es schon. Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:45:36]\*\*:** Du hast es nicht noch mal erfunden.

**\*\*Maren Schneider [00:45:38]\*\*:** Ja, also ganz ehrlich, hätte Jon Kabat-Zinn das nicht gemacht, ich hätte es gemacht. Ich finde das so großartig. Und deswegen. Also, ich brenne für dieses Programm. Es ist wirklich so toll. Und 14 Tage später war ich dann in der Ausbildung, habe dann die Ausbildung gemacht, hat mir noch mal wirklich so diesen wissenschaftlichen Hintergrund der Praxis eröffnet. Etwas, was mir noch mal wirklich eine ganze Welt eröffnet hat. Ich habe eine Praxis in Düsseldorf aufgemacht, habe Menschen geholfen, also selber diesen Weg aus Burnout, aus Stress, aus Schmerzerkrankungen rauszukommen oder damit umzugehen. Man kommt ja nicht immer raus. Ja, ich hatte 17 Jahre in Düsseldorf eine Praxis, dann kam Corona. Ich hatte immer wieder Findungsprozess, so sagen wir so, aber gerade als Corona kam, hatte ich das Gefühl so, alles steht, alles ist gesattelt. Und dann kam Corona und meine kleine Praxis war nicht dafür ausgelegt, das alles zu stemmen. Insbesondere hatte ich ein Klientel, was zu der vulnerablen Gruppe gehört und die sagten alle: "Maren, wir lieben dich, wir bleiben zu Hause, wir kommen wieder, wenn es vorbei ist." Und das hätte ich nicht überlebt. Also habe ich kurzerhand alles digitalisiert, habe den Laden zugemacht. Das war wirklich ein sehr schlimmer Prozess. Aber im Endeffekt dann gut. Und jetzt arbeite ich ausschließlich **\*\*online\*\*** und da. Ja, großartig.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:47:01]\*\*:** Das ist verrückt, was die Pandemie freigesetzt hat, auch an Ideen, um seine Tätigkeit weiter auszuüben oder etwas neu auszuüben oder es zu verändern, dass es passt. Ja, und gerade wo du das erzählst, denke ich, ja, das passt so.

**\*\*Maren Schneider [00:47:21]\*\*:** So gut.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:47:22]\*\*:** Zu diesem Grundgedanken, den du auch. Da transportiert in deinem Buch, nämlich: Es geht nicht darum, dass wir irgendwie versuchen, eine heile Welt zu erschaffen, weil das gibt es ja gar nicht, sondern das Leben hat immer solche Herausforderungen. Es wird immer so sein, dass irgendein Weg plötzlich nicht mehr geht, dass wir krank werden, dass wir Schmerzen haben, dass wir Menschen verlieren, dass wir Stress haben und dass aber dieses Programm, hinter dem du stehst, uns eigentlich helfen soll, besser damit fertig zu werden.

**\*\*Maren Schneider [00:47:57]\*\*:** Absolut, absolut. Ich bin überhaupt keine Verfechterin von rosa Käseglocke. Und ich muss ganz ehrlich sagen, ich sehe es auch sehr kritisch, wenn jemand Achtsamkeitsmeditation. So, als wäre viel verkauft, weil das ist es nicht. Das ist echt auch **\*\*Arbeit\*\***. Es tritt unglaublich viel los. Ich finde, man muss das auch sehr transparent sagen. Es ist anstrengend. Es dreht das Leben teilweise auf links und es ist überhaupt nicht entspannt. Und ich habe ganz ehrlich selber als Praktizierende die Achtsamkeitsmeditation den ganzen Weg teilweise echt verflucht, weil ich gedacht habe, warum, was? Womit habe ich angefangen? Kann man einfach so in der Grafik, im Apple gibt es dann dieses Apfel-Set. Gab es früher die Rückstände-Taste, wo man alles, was man gerade gebaut hat, wieder zurück machen kann. Und das gibt es im Leben nicht. Da kannst du nur durch. Und dann saß ich da in Kladderadatsch und konnte nur aufräumen. Das ist wie Socken-Schublade ausräumen. Hast du die Idee? Mach so hübsch, mittendrin denkst: Oh Gott, womit habe ich angefangen?

**\*\*Jutta Ribbrock [00:49:00]\*\*:** Genau. Boa, hätte ich die Socken einfach liegen lassen, so.

**\*\*Maren Schneider [00:49:02]\*\*:** So, und das ist genau das Gleiche, was mit der Achtsamkeit passiert. Nur wir haben keine Socken-Schublade, sondern wir haben unser Leben und das lebt sich halt immer nur weiter, nicht rückwärts. Und wir können. Wir fällen Entscheidungen. Wir können Entscheidungen auch wieder anders fällen. Aber wir müssen immer mit den Konsequenzen, die wir gerade geschaffen haben, auch wieder leben. Und dann Next. Das demnächst das Thema, nächster Stepp und zwischendurch wieder erholen. Gucken, was man angerichtet hat. Manches ist schön, manches eben nicht. Und ja, ich werte Anna, machen wir weiter so. Und das ist kein **\*\*Wohlfühlprogramm\*\***. Achtsamkeit gibt uns die hundertprozentige Verantwortung für unser Leben in unsere Hände. Da gibt es niemand mehr, der schuld ist. Das ist so und das ist auch gut. Weil wenn ich Verantwortung trage, kann ich Entscheidungen fällen. Ja. Wow. Achtsamkeit.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:50:10]\*\*:** Doch kein Wohlfühlprogramm. Weil. Ich habe zwischendurch gedacht, ja, dass das eigentlich, wenn man das liest, auch in deinem Buch. Das macht auch total Sehnsucht, diesen Prozess zu durchlaufen und dann so eine Klarheit zu haben. Auch durchaus auch eine Entspanntheit, die man vielleicht sonst noch nicht so gefunden hat. Und jetzt sagst du, das ist alles ganz schön Arbeit. Aber es stimmt, das hat die beiden Seiten einfach.

**\*\*Maren Schneider [00:50:38]\*\*:** Ja, es ist aber vielleicht auch nicht die Entspanntheit, die wir so vielleicht sonst so kennen. Wir haben oft ein ein Bild von Entspannung, wo wir auch eine gewisse Abgeschottetheit haben. Oder man nennt das in der Fachsprache **\*\*Dumpfheit\*\***, wo wir nicht im Kontakt sind. Und die Entspanntheit, die in der Achtsamkeit ist, im achtsamen, gelebten Leben, ist, dass es eher ein **\*\*Humor\*\*** ist, dass **\*\*Gelassenheit\*\***. Man sieht die Komik in den komischen Sachen. Shit happens. Ich war gerade in Holland und da fand ich ganz süß: Shit happens, don't worry, mach wech.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:51:17]\*\*:** Mach wech.

**\*\*Maren Schneider [00:51:20]\*\*:** Ja passiert. Und ja, ich bin auch ich. Ich persönlich bin ein Mensch. Ich bin hoch Stress-anfällig. Das heißt, alles, wovon ich rede, hat viel mit mir zu tun. Ich bin kein tiefenentspannt Mensch. Es hat sich vieles gebessert, aber man, man kriegt mich manchmal. Ich bin zum Beispiel ängstlich. Ja, ich habe Angst. Ich bin manchmal nicht so ruhig, wie ich gerne wäre. Und all das hilft mir aber, zu leben und nicht den Kopf in den Sand zu stecken, **\*\*mutig\*\*** zu sein. Und ich habe dieses Mut. Viele denken aber so: Ja, Mut haben nur die Leute, die keine Angst haben. Nein, die mutigsten Menschen sind die, die Angst haben, die sich aber überwinden, die Dinge trotzdem zu tun. Und das ist so etwas. Da hilft die Achtsamkeit, weil du weißt, danach ist wieder etwas und du gehst Stepp by Stepp. Du machst nicht das ganz große Ding, sondern du gehst Schritt für Schritt und das ist machbar. Und diese Machbarkeit stellt man plötzlich fest. Okay, darin kann ich vertrauen. Dieser Schritt, der trägt, okay, der nächste Schritt, der trägt, der nächste Schritt, der trägt auch. Okay. Und so geht man weiter. Und das hilft mir zum Beispiel total. Ich bin die Person, die von einer E-Mail plötzlich Kopfkino kriegt. Ich denke: Oh Gott, hätte ich das noch besser machen können und ach Gott, oh Gott, ich muss richtig jeden Tag atmen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:52:47]\*\*:** Ich sehe schon, du hast auf jeden Fall Ziele. Maren, noch. Aber das ist ja genau das Ding. Und das meinte ich auch eben mit dieser, dieser Art von Entspanntheit, von der wir hier sprechen, dass wir auf solche Reize nicht mehr so 250 % anspringen, sondern diesen kleinen Moment, das ist das, was Tich Nathan auch sagt,

diesen kleinen Moment einmal ausatmen, kurz warten, bevor man so reagiert auf die Sachen.

**\*\*Maren Schneider [00:53:24]\*\*:** Absolut. Absolut. Eine kleine Verzögerung, eine kleine Pause. Nicht sofort und vielleicht auch einfach mal vorbei streichen lassen und mir morgen angucken. Morgen angucken. Genau.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:53:38]\*\*:** Wunderschön. Ich finde das ganz schöner Gedanke, um rauszugehen. Und ich habe immer am Schluss sowieso immer einen schönen Gedanken, mit dem wir rausgehen, weil ich immer eine Frage stelle, die ich dir auch stellen möchte: Was ist für dich persönlich **\*\*Glück\*\***?

**\*\*Maren Schneider [00:54:07]\*\*:** Ein volles Gefühl, was sich im ganzen Körper ausbreitet und im Herzen beginnt und sich ausstrahlt über über meinen Körper und fließt in alles hinein. Das ist für mich Glück.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:54:23]\*\*:** Da muss ich jetzt ganz tief Luft holen und ganz doll ausatmen.

**\*\*Maren Schneider [00:54:28]\*\*:** Oh.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:54:29]\*\*:** Wie schön. Ich danke dir von Herzen, liebe Maren.

**\*\*Maren Schneider [00:54:32]\*\*:** Ich danke dir.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:54:41]\*\*:** Wenn du mehr über Maren Schneider erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem auch Links zu ihren Büchern. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben könntest und auf die fünf Sternchen klickst. Ganz, ganz lieben Dank dafür! Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst Du auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de) und noch mehr tolle Podcasts auf [argon-podcast.de](http://argon-podcast.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.