

Podcast mit Maren Schneider

****Speaker 1** [00:00:05]:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock** [00:01:27]:** Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, gesünder, entspannter und auch intensiver machen kann. Heute ist bei mir ****Maren Schneider****, sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin für achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und sie arbeitet auch mit dem Stressbewältigungsprogramm MBSR nach ****John Kabat-Zinn****. Und als Autorin hat sie jede Menge Bücher geschrieben. Heute wollen wir uns mit einem ganz speziellen Thema dieser Jahreszeit beschäftigen, mit dem Advent und dann ganz besonders mit den ****Rauhnächten****, die den Jahreswechsel markieren. Maren hat dazu zwei sehr hübsche Büchlein veröffentlicht, also einmal zum Advent, in dem wir uns gerade befinden, und dann zu den Rauhnächten, die vor uns liegen. Die sind sehr hübsch, in quadratischer Form, mit Wintermotiven auf dem Cover und darin finden wir Impulse, Meditationen und auch so Schritt für Schritt Anleitungen, wie wir diese besondere Zeit wirklich besinnlich verbringen können, ruhig und gelassen bleiben, das Jahr bewusst ausklingen lassen und dann auch bewusst ins neue Jahr starten. Wie uns das gelingt und was uns das geben kann, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen! Liebe Maren, herzlich willkommen, schön, dass du da bist.

****Maren Schneider** [00:03:09]:** Ja, ich freue mich total! Ich habe mich sehr darauf gefreut, mit dir heute wieder zu sprechen und hier zu sein. Und das ist auch ein unglaublich tolles Thema. Ich liebe diese Zeit!

****Jutta Ribbrock** [00:03:23]:** Das ist auch wunderbar. Und ich sage mal, schön, dass du wieder da bist. Wir haben ja schon ein wunderbares Gespräch hier in unserer Serie bei Einfach Ganz Leben. Da haben wir über Stressbewältigung nach der MBSR-Methode gesprochen. Also, wer uns gerade zuhört und mehr darüber wissen möchte, ganz gern reinhören. So, und heute machen wir das Anti-Stressbewältigungsprogramm für die Weihnachtszeit und für den Übergang ins neue Jahr. Ich weiß nicht, wie es dir geht, du machst das wahrscheinlich schon richtig gut, aber... Es ist doch verrückt, jedes Mal nehmen wir uns das so vor, ja, Advent und Jahresübergang. Ach, das mache ich mal so richtig schön in Ruhe und besinnlich und plötzlich landen wir wieder in diesem Strudel aus, keine Ahnung, Weihnachtsgans bestellen, welche Geschenke muss ich denn doch noch besorgen, Weihnachtsfeiern mit Kollegen und so weiter und jedes Mal denke ich, wie habe

ich das jetzt wieder hingekriegt, dass ich da wieder drin bin. Da du das ja vermittelst, wie man es anders macht, passiert dir das bestimmt nicht mehr, oder? Doch, total.

****Maren Schneider**** [00:04:26]: Also ich schreibe ja Bücher aus eigenen Themen. Deswegen kommt es also immer genau aus dieser Problematik. Also ich bin ja Mensch, ganz normal und hab auch so meinen Alltag. Und für mich ist es auch immer wieder so, dass ich oft das Gefühl habe, so, es fällt plötzlich vom Himmel. Und diese Rituale, das gibt mir persönlich ja eine Guideline, einen Halt, auch gerade in dieser Zeit. Und ganz ehrlich, ich fühle mich manchmal im August weihnachtlicher als es dann in der Weihnachtszeit ist. Und wenn ich mich dann ertappe, wie ich dann auch gestresst bin, es ist dunkel draußen, es ist hektisch, es ist nass, Erkältungszeit, dann denkt man zwischendurch so, oh mein Gott, jetzt kommt bald Weihnachten, ich habe überhaupt gar keine Lust da drauf. Und genau das ist für mich so ein Anker, wenn ich merke, dass ich genau diesen Satz sage. Nahezu jedes Jahr, obwohl ich diese Zeit liebe. Aber es passt in diesem Moment überhaupt nicht in meinen Plan. Und wenn ich diesen Satz bei mir höre, dann ist es tatsächlich so, dass ich dann sage, jetzt stopp einen Moment. Es geht genau darum, denn die Adventszeit ist eigentlich gedacht dafür, dass wir uns bereit machen, weil keiner, der sich bereit machen muss, ist bereit. Ja, dafür gibt es diese Zeit. Weil wir nicht bereit sind, weil wir in dieser Hektik sind, weil wir gerade völlig mit anderen Themen beschäftigt sind. Und wenn wir uns dann wieder einlassen und sagen, okay, stimmt, dann mache ich mich doch jetzt mal bereit. Dann nutze ich diese Zeit. Ich muss nicht bereit sein. Und dann fängt die Magie an. Und das ist wirklich so ein wunderbarer Prozess, ins Reinwachsen, sich bereit zu machen. Das Herzchen zu füllen, was vorher vielleicht verknupst und klein und eng und beschäftigt und gestresst ist und dann sich zu öffnen hin in diese Wärme, in dieses Herzvolle, in das, was wir Weihnachten nennen, Geweihte Nächte. Und das ist die Magie, die dann passiert.

****Jutta Ribbrock**** [00:06:44]: Also, du hast gerade schon gesagt, der Advent hat eine ganz besondere Magie. Welche Schätze hält der für uns bereit, wenn wir uns auf den Prozess einlassen? Du hast gerade so was mit dem Herzbefüllen gesagt. Vielleicht können wir das auch noch mal kurz konkret ansprechen, dass du, ja, du schreibst so in deinem Büchlein, man kann so Schritt für Schritt da tatsächlich sich mal bewusst machen. Aus welchen Gründen bin ich dankbar, was ist freudvoll in meinem Herzen, dass wir unser Herz tatsächlich so anfüllen mit all diesen schönen Dingen.

****Maren Schneider**** [00:07:18]: Wenn wir uns angucken, worum geht es da in diesem Advent oder was ist auch vielleicht der **Adventskranz**? Der ist eigentlich noch gar nicht so alt, aber wenn wir uns die Mythologie des Kranzes angucken, haben wir hier einen Jahreskreis, das heißt Frühling, Sommer, Herbst, Winter. Und den Adventsprozess habe ich persönlich darauf aufgebaut, Frühling, Sommer, Herbst, Winter zu reflektieren. Das heißt, es ist auch wie so ein kleiner Jahresabschluss, wo man durch die einzelnen Stationen geht und mit jeder Kerze, die Frühlingskerze, die Sommerkerze, die Herbstkerze und die Winterkerze entzündet. Und dazu kann man immer so kleine Reflektionen machen und Rituale machen, wo man dann eben auch Dankbarkeit entwickeln kann. Und wir haben alle Challenges in diesem Jahr, in jedem Jahr. Es ist ja immer viel los. Und manchmal in diesem Ganzen verliert man, was auch schön war, wofür Dinge gut waren. Dass man vielleicht nach langer Krankheit wieder genesen ist, dass man eine Krise überstanden hat, dass man jetzt an einer anderen Stelle steht, die vielleicht viel, viel besser ist. Auf jeden Fall ist sie anders als vorher. Und oft kriegen wir diese Prozesse, diese Übergänge gar nicht mit. So nutze ich den Adventsprozess und das habe ich dann auch in dieses Büchlein reingeschrieben, als Herzfüllenprozess, Dankbarkeitsprozess und

auch ein Würdigungs- und Abschlussprozess, sodass wir wirklich mit vollem Herzen, mit freiem Herzen dann in die Weihnachten gehen.

****Jutta Ribbrock**** [00:09:03]: Und das ist ja diese dunkle Zeit, in der wir uns jetzt befinden. Wir sind nicht weit entfernt von der längsten Nacht des Jahres, ne? Ja, genau. Oder irgendwann kommt die ****Wintersonnenwende****. Das heißt, dieser Adventsprozess, so jetzt gehen wir durch die Dunkelheit und dann ins Licht hinein. Ja, die Weihnacht.

****Maren Schneider**** [00:09:25]: Ist die Lichtnacht und am 21., astronomisch ist es auch manchmal der 22., ist dann halt die Zeit der Wintersonnenwende, wo also tatsächlich die tiefste und längste Nacht ist, deswegen wird es ja auch so lange dunkel. Und dann ändert sich dieser Prozess wieder, das heißt, ab da gehen wir wieder in die hellere Zeit. Weihnachten ist eigentlich, da hat sich das Licht wieder stabilisiert und ab da wird es wieder heller. Deswegen wird Weihnachten an dieser Zeit gefeiert. Das ist also ein ganz altes, eigentlich ein Winterfest, ein Sonnenfest, wo man also wirklich auch das Licht, aber auch die Dunkelheit oder sagen wir, das Licht siegt über die Dunkelheit, dass man das feiert.

****Jutta Ribbrock**** [00:10:18]: Mhm.

****Maren Schneider**** [00:10:19]: Ja, und dieser Advent-Prozess geht also wirklich auch immer tiefer in die Dunkelheit und es gibt auch einen, könnte man sagen, Reverse-Prozess. Wir zünden ein Licht nach dem anderen an, es gibt aber auch die andere Tradition, dass man mit jedem Sonntag ein Licht löscht. Ach ja! Sodass es also wirklich dunkler wird und dann macht man Feuer, dann wird das richtig hell. Dann wird das richtig hell. Genau, also diese Tradition gibt's auch, ja. Ich finde aber persönlich, weil ich so aufgewachsen bin, und ich finde, dass mit dem, wie wir es heutzutage halt so allgemein feiern, finde ich das für mich auch stimmiger. Deswegen hab ich es auch so aufgebaut. Aber ich weiß, ich hab auch Freunde, Freundinnen, die das dann auch andersrum feiern.

****Jutta Ribbrock**** [00:11:12]: Habe ich noch nie gehört, finde ich total spannend. Und umgekehrt, so wie wir es machen, dass es immer heller wird, also dass wir sozusagen in unseren Räumen es immer heller werden lassen in der Zeit, wo es eigentlich noch immer dunkler wird, eben noch vor dem 21. Dezember. Das macht ja auch einen gewissen Sinn. Und du sagst ja im Grunde auch, wir erhellen unseren Herzraum in dieser Zeit.

****Maren Schneider**** [00:11:36]: Wir sammeln all das, was in diesem Jahr wunderschönes gelaufen ist und passiert ist. Die ganzen Segnungen sammeln wir ein. Und manchmal denkt man, und vielleicht auch, wenn man das jetzt so hört und denkt so, ja, aber mein Leben, mein Jahr war überhaupt nicht gesegnet. So, genau das ist der wichtige Punkt. Da stehen nämlich ganz viele und da stehe ich auch oft. Ich habe ein super hartes Jahr hinter mir. Und ich werde diese Weihnachtszeit und diese Adventszeit jetzt auch extrem feiern. Weil es super hart war und gerade wenn es hart war und wir haben gerade auch diese ganzen Krisen in der Welt, ist es super wichtig, dass wir schauen, wo liegt das Licht in unserem Leben. Dass wir da aktiv wirklich auch das Licht hinlenken und uns das anschauen, denn sonst gehen wir in der Dunkelheit verloren. Und das ist auch so ein ganz wichtiger Part der Adventszeit, nicht verloren zu gehen. Nicht verloren zu gehen in dieser Dunkelheit des Lebens, die wir alle haben.

****Jutta Ribbrock**** [00:12:42]: Und das machen wir auch ganz konkret. Die Bewusstwerdung ist viel stärker, wenn wir es zum Beispiel ****niederschreiben****. Du rätst ja auch dazu, dass wir uns Notizen machen und das tatsächlich niederschreiben. Weil wenn

man es nur denkt, dann hält das irgendwie nicht so oder es manifestiert sich nicht so. Es hat weniger Kraft.

****Maren Schneider**** [00:13:02]: Bleibt. So ist auch jeder, wenn ich ein Buch schreibe, dieser Prozess ist auch für mich ein unglaublich wichtiger Lernprozess, weil ich vieles dadurch viel tiefer auch noch mal durchblicke oder fühlen kann. Und in dieser Zeit auch, sich immer wieder Notizen zu machen, was denke ich gerade über etwas, was habe ich denn wirklich Schönes erlebt, das dann wirklich auch mal aufzuschreiben. Worte haben unglaubliche Kraft und wenn wir sie nur in unserem Kopf bewegen, gehen sie unter in diesen ganzen vielen Selbstgesprächen und komischen Gedanken, die wir haben. Schreiben wir die Dinge auf, sehen wir sie. Das ist ein sinnlicher Prozess. Es ist auch wichtig, dass wir dafür ein Blatt und einen Stift nutzen und es nicht ins Handy tippen oder im Computer über die Tastatur eintippen, sondern auch wenn es praktisch ist, sondern wirklich Stift nehmen und einen Block nehmen oder ein schönes Tagebuch nehmen und das bekommt eine Wertigkeit. Und ich habe für diese Zeit immer sehr kostbare Bücher. Ich habe da nicht einfach nur irgend so einen Block, sondern ich habe Ritualbücher, wo ich also die haben schönes Cover, die haben so ein bisschen Gold drauf und vielleicht auch ein Schloss drauf und so und ich finde das unglaublich schön. Das kann klein sein, das muss nichts Großes sein, sondern das hat Wert.

****Jutta Ribbrock**** [00:14:27]: Ich finde das auch wunderschön. Das ist so ein bisschen wie die Poesiealben, die wir früher hatten, ne? Ja, und man hat dann eben nicht irgendwo Zettel rumfliegen, so wie die To-Do-Listen, wo man es mal irgendwie niedergeschrieben hat, husch, husch, sondern man kann einfach später auch nochmal wieder in so ein Büchlein reinschauen und gucken, ach, habe ich mich jetzt immer noch daran erinnert an die wirklich schönen Sachen, die es ja auch gab, die einfach nochmal so zu rekapitulieren und zu gucken, ah ja, genau, und sich das Gefühl auch zurückzuholen, wenn man nochmal reinschaut.

****Maren Schneider**** [00:15:02]: Ja, und das ist auch schön, wenn man dann später noch mal reinguckt. Also ich gucke oft in diese Bücher noch mal rein, so was passiert ist. Und das ist jetzt kein wirkliches Tagebuch, aber es gibt einfach noch mal einen schönen Überblick über das Jahr und wo man denkt so, ach ja, guck mal, ach, das war ja auch da. Und das ist ja auch gar nicht so schrecklich.

****Jutta Ribbrock**** [00:15:26]: Ja, sehr schön. Genau, und im ****Rauhnachtprozess****, da ist es ja auch so, dass wir Dinge aufschreiben, dass wir auch nochmal zurückgucken und nach vorne. Das würde ich gerne ein bisschen vertiefen mit dir. Die Rauhnächte fangen wann an? Starten wir mal damit.

****Maren Schneider**** [00:15:46]: Auch das ist nicht in Stein gemeißelt. Also ich finde es ist wichtig, diese Prozesse sind super intuitiv. Da gibt es also kein richtig oder falsch, sondern das, was sich so für einen richtig anfühlt. Ich muss ehrlich sein, ich habe das auch in das Büchlein reingeschrieben, weil ich das wichtig finde. Für mich gefühlt fangen die Rauhnächte früher an. Die fangen schon zur Wintersonnenwende an. 21. Genau, genau. Und für mich enden sie häufig tatsächlich auch gefühlt zu Silvester, also zu Neujahr. Da habe ich so das Gefühl, jetzt ist gut. Aber ich hätte dann auch gerne Frühling. An manchen Rauhnächten, ich praktiziere das jetzt wirklich schon viele Jahre, ist es anders. Und dann ist es auch wichtig, danach so zu gehen. Und ich habe das Büchlein jetzt eigentlich pragmatisch aufgebaut, dass ich denke, am 21. ist man noch zu sehr mit Beschäftigt, das Weihnachtsfest vorzubereiten und man ist da noch nicht, dass man in der Ruhe ist. Wenn man dann aber in der Nacht vom 24. auf den 25. anfängt, hat man oft mehr ein Gefühl von

Feierlichkeit und von Ruhe und kann dann leichter in den Prozess gehen und der geht dann offiziell bis zu den **Heiligen Drei Königen**. Also die offizielle und meist publizierteste Zeit ist halt von der Weihnacht, Heilige Weihnachten. Heilige Nacht zu den Heiligen Drei Königen, also sehr viel Heiligkeit.

****Jutta Ribbrock**** [00:17:38]: Wofür stehen die Rauhnächte? Was verbirgt sich hinter dem Begriff?

****Maren Schneider**** [00:17:44]: Rauhnächte, Rauhnacht, Ruchnacht, alte Begrifflichkeiten, ist eine sehr, sehr alte Zeit. Es ist eigentlich entstanden durch die Zusammenlegung von dem Sonnen- und dem Mondkalender. Und da gab es dann eine KARENZzeit von elf Tagen und zwölf Nächten. So und als ich klein war, als ich Kind war, wusste ich davon noch nichts. Und ich habe schon als Kind diese Zeit immer wie so eine NICHTzeit. Ich hab mal gesagt... Das ist eine NICHTzeit. Ich hatte das Gefühl so, die gibt's eigentlich nicht. Also das ist die Zeit zwischen der Zeit, also irgendwie so. Und als ich dann älter wurde und dann mich damit beschäftigt habe, und dann habe ich dann auch von meinen Großeltern das gehört. Und ich war dann halt bereit, diese Dinge aufzunehmen. Und man hat sie mir dann auch erklärt. Dann hieß es, das sind die Rauhnächte. Das ist diese Zeit zwischen den Jahren. Und die wurden... Wenn wir davon ausgehen, das ist halt eine natürlich gefühlte Zeit, die jetzt mehr mit der Natur zusammenhängt als mit dem menschlichen Verstand. Mit unserem kognitiven, ach das muss man machen, jetzt sind die Rauhnächte. Sondern wenn wir uns anschauen, was ist das für eine Zeit? Das ist eine Zwischenzeit der Ruhe, wo ja für den Menschen unerklärliche Dinge passierten. Wir haben heute die Wissenschaft, aber wenn wir zurückgehen in die Zeit unserer Ur-Ur-Ur-Großeltern, ohne Kühlschrank, ohne Strom, ohne Zentralheizung, wo es draußen richtig kalt wurde, vor dem Klimawandel, ja, wo es Schneestürme gab, wo es kalt war, wo das rau war, wo es nichts zu essen gab, wo man gucken musste, dass man nicht krank wurde, dass keiner verloren gegangen ist von der Sippe. In der Zeit fegten die Stürme um das Haus und das waren dann die wilde Jagd. Es wurde dann alles erklärt mit Göttern und Wesenheiten. Und ich lasse es jetzt mal offen, wie man die Dinge für sich erlebt. Ich denke, es sind Kräfte in dieser Zeit auch unterwegs, die wir nicht benennen. Ob wir daran glauben oder nicht, es ist eine besondere Zeit. Und alle Rituale, die in dieser Zeit entstanden sind, dienten dazu, gesund zu bleiben, die Kräfte für das neue Jahr milde zu stimmen. Das ist etwas, das haben wir Menschen. Wir brauchen ein schönes, gutes, neues Jahr. Wenn das Jahr vorher komisch war, dann wünschen wir uns alle, dass das nächste Jahr besser wird. Dass wir frei von Krankheit sind, dass wir frei vom Leid sind, dass wir frei von Unbild sind, dass die Ernte gut ist, dass wir Arbeit haben. Das kann man alles in die heutige Zeit übertragen. Die Wünsche sind die gleichen, dass unsere Leben gesund bleiben, dass wir gesund sind, dass keiner stirbt. Alter, Krankheit, Tod, das sind die Ängste der Menschheit. ****Achtsamkeit**** passt da wunderbar rein, denn ich gehe jetzt mal ganz kurz und schlage mal eben kurz die Brücke zu Buddha. Auch er hat durch sein Erleben ein Mittel gesucht gegen das Leid von Alter, Krankheit und Tod. Er wusste, man kann es nicht vermeiden, aber man kann vielleicht lernen, einen anderen Umgang damit zu finden. Und so ist die Achtsamkeit entstanden. Und sie ist jetzt nicht an etwas Kulturelles gekoppelt. Das ist keine Religion, sondern es ist der Weg, um mit den ganzen Krisen auf eine Art umzugehen, dass wir nicht unnötig daran mehr als vielleicht notwendig leiden. Und es passt sehr schön in die Rauhnachtzeit.

****Speaker 1**** [00:22:00]: Werbung. Du möchtest die Zeit der Rauhnächte bewusst gestalten? Dann haben wir das perfekte Workbook für dich. Mit diesem Workbook darfst du in eine Zeit eintauchen, die ganz dir gehört. Eine Zeit zum Innehalten, zum Loslassen und Neuausrichten. Lass dich von deinem Herzen führen und vertraue darauf, dass du

genau dort an kommst, wo du sein sollst. Das Workbook begleitet dich Tag für Tag durch die Zeit der Rauhnächte und darüber hinaus. Beginnend mit der Wintersonnenwende kannst du dich in kleinen Schritten auf deinen Weg einstimmen und alles Wichtige vorbereiten, bevor die Rauhnächte in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember starten. Für die Vorbereitung erwarten dich Themen wie das **Räuchern**, das **13-Wünsche-Ritual**, **Traumarbeit**, **Orakeltechniken**, ein **Dankbarkeitsritual** zur Sonnenwende. Diese begleitenden Impulse dienen dir als Werkzeug und als Einladung zur Einkehr und zum Bewussten erleben. Für jede Rauhnacht findest du Texte und **Affirmationen**, die dich thematisch einstimmen, Rituale und Übungen, mit denen du die Energien der jeweiligen Nacht erleben kannst, **Journaling-Fragen**, um deine innere Reise bewusst zu reflektieren und Traumtagebuchseiten wertvolle Botschaften aus deinem Unterbewusstsein festzuhalten. Und auch nach den Rauhnächten endet dein Weg nicht. Du bist eingeladen, dein Workbook im kommenden Jahr am Ende jedes Monats noch einmal zur Hand zu nehmen und dich mit den Reflexionsfragen für den jeweiligen Monat zu beschäftigen. Einen Link zum Workbook findest du in den Show Notes zu dieser Podcast-Episode.

****Jutta Ribbrock**** [00:23:57]: Und du hast gerade ein schönes Stichwort gegeben mit der Achtsamkeit, wenn wir jetzt noch mal wieder daran denken, dass viele jetzt gerade doch vielleicht es nicht so einfach schaffen, in die Ruhe zu kommen und es stressig ist und so weiter. Du hast in deinen beiden Büchern auch ganz viele **Meditationen** und ganz viel Vorschläge, was wir mit Ritualen machen können. Da würde ich gleich gerne noch mal etwas konkreter drauf kommen. Vorschlag, so eine Art Basis, um zur Ruhe zu kommen, einfach mit einer der schlichtesten Meditationen, mit der **Atemmeditation**, die wir ja im Grunde auch, wenn wir auch mitten im Getöse sind und wenn wir die einmal so ein bisschen uns bewusst gemacht haben, eigentlich jederzeit machen können. Ich wollte dich fragen, ob du die für uns hier einmal anleiten kannst, dann haben wir sie quasi immer mit dabei.

****Maren Schneider**** [00:24:56]: Ja super gerne, super gerne. Findet sich auch in dem Buch halt auch nochmal als Text und auch auf CD in dem Buch beiliegend. Aber es ist tatsächlich etwas, wir können es immer machen. Die Atemmeditation ist eine universelle Möglichkeit, ja jetzt nicht unbedingt in die Entspannung zu kommen, sondern in **Präsenz** zu kommen, in die **Zentrierung** zu kommen. Mir ist es wichtig zu sagen, dass es keine Entspannungsübung ist, denn dadurch entstehen, wenn man denkt, das ist eine Entspannungsübung, ich atme und dann bin ich ruhig, dann entstehen manchmal so Ideen, die sind meistens nicht haltbar, gerade wenn ich total gestresst bin und ich mache jetzt mal eben schnell eine Atemmeditation, dann bin nicht sofort entspannt. Darum geht es auch gar nicht, sondern es geht darum, dass wir lernen, in die Präsenz zu kommen, zu wieder fokussieren, statt uns zu verlieren in den Dingen, wieder in den Fokus zu kommen und uns hier neu auszurichten und von dort aus eine Basis zu haben, von der wir eine klare Entscheidung fällen können, wie es jetzt weitergehen soll. Und sonst sind wir zu viel verloren in den Dingen. Also statt außen sind wir wieder zentriert im Innen. Und die Atmung, das Schöne ist an der Atmung, sie fließt in uns hinein und natürlich auch wieder aus uns heraus. Aber sie bringt uns über das Einatmen wieder in die Mitte zurück, in uns selbst, wenn wir außer uns waren, sind wir wieder in uns und dann entsteht wieder so ein Wechselaustausch außen innen und dann sind wir wieder in der Balance. Es geht um eine **Balance** in die Mitte zu kommen. Meditare als Wort. Medi, Mitte, Tare, austarieren.

****Jutta Ribbrock**** [00:26:47]: Mmh.

****Maren Schneider**** [00:26:49]: Ja, können wir gerne machen. Ich habe was mitgebracht. So kleine Zimbeln. Und ja, wenn du uns jetzt gerade zuhörst, dann brauchst du jetzt keine besondere Meditationsposition einnehmen, sondern es reicht, dass du dich einfach gemütlich auf deinen Sessel setzt, auf den Stuhl setzt. Ein Bürostuhl kann das auch sein. Oder wenn du es in der Bahn hörst, einfach für dich die Füße fest auf den Boden stellst und dich hinten mal an die Lehne anlehnst, so dass du gerade sitzt, aber dennoch entspannt und du kannst die Augen schließen oder geöffnet lassen, wie du das gerade magst und wie es auch gerade passt. Aber wenn du gerade Auto fährst, dann macht diese Meditation dann erst mit, wenn du wirklich stehst und ein bisschen Ruhe hast. Nichts, was man während der Autofahrt machen sollte. Okay, also setz dich bequem, aber stabil und aufrecht hin, sodass du gemütlich sitzt und dann folge einfach meiner Stimme und wir starten jetzt mit einem kleinen, schönen Klang. Nimm bewusst wahr, wie du sitzt. Spüre deine Füße fest im Kontakt mit dem Boden. Dein Gesäß in Kontakt mit dem Stuhl, der Unterlage, vielleicht auch mit deiner Lehne. Und lass deine Hände einfach auf den Oberschenkel ruhen, ganz gemütlich, Handflächen nach unten gedreht, sodass du ein Gefühl von Stabilität hast. Spüre, wie deine Wirbelsäule sich aus dem Becken heraus aufrichtet. Sich fortsetzt in die Halswirbel und lass dein Kinn ein bisschen nach unten sinken, sodass dein Hals wirklich lang ist. Schultern senken nach unten. Und dein ****Atem**** fließt einfach so, wie er gerade fließen mag. Und dann schau mal, wo du jetzt gerade deinen Atem gut spüren kannst. Vielleicht an der Nase oder in den Naseninnenwänden. Vielleicht spürst du hier ein bisschen Kühle beim Einatmen und Wärme beim Ausatmen. Oder vielleicht spürst du den Atem auch hinten im Kehlrachenbereich. Und solltest du mit der Yoga-Atmung vertraut sein, mach die Kehle auf. Lass dein Atem still fließen. Vielleicht spürst du den Atem auch im Brustraum. Oder im Bauchraum. Man kann den Atem vielleicht nicht überall spüren, das ist ganz normal. Such dir einfach jetzt mal einen Punkt aus, wo du den Atem wirklich ganz für dich natürlich spüren kannst, ohne dich anzustrengen. Und dann bleib an der Stelle. Spüre den Atem. Den ganzen Einatem lang. Den ganzen Ausatem lang. Und wieder von Neuem. Und für diesen Moment gibt es nichts zu tun, auch nichts zu erreichen. Es ist einfach nur deine Zeit. Mit deinem Atem. Es geht auch nicht darum, dass der Atem besonders tief ist oder regelmäßig. Lass deinen Körper atmen und du bleibst nur mit der Aufmerksamkeit als Zeuge. Einfach nur spüren, was gerade passiert. Kommen vielleicht Gedanken. Vielleicht merbst du, dass du plötzlich weg bist und über irgendwas nachdenkst. Bemerke das und dann bring deine Aufmerksamkeit wieder zu. Zum Atmen. Im ganzem Einatem lang dabei bleiben, spüren. Ausatmen, dabei bleiben, spüren. Und wieder von Neuem. Und dann... So langsam beenden wir diese kleine Meditation. Und dann einmal tief ein- und ausatmen, vielleicht mal ein bisschen strecken und drücken.

****Jutta Ribbrock**** [00:35:02]: Wie wunderbar. Liebe Maren, ich kuche mir jetzt einen Tee, lege mich auf den Sofa, dann... Das sei dir gegönnt. Nee, ich bleibe noch ein bisschen bei dir. Sehr schön. Ich finde das Verrückte ist auch... Ich finde, es gibt so diese zwei Sachen, dass man denkt, ach, und jetzt hinlegen und so zerfließen. Andererseits erfrischt es einen auch so. Also wenn ich jetzt mitten im Alltag bin, falls ihr uns zuhört und ihr seid eigentlich mittendrin irgendwie... Dann könnt ihr das vielleicht auch so wie so eine Kraftquelle nehmen. So, ah, ich habe mich kurz erholt und jetzt kann es auch weitergehen.

****Maren Schneider**** [00:35:38]: Finde ich total schön. Das ist der Aspekt von Achtsamkeit. Es ist keine Sedierung. Es ist jetzt also nicht so tief entspannt in der Transinduktion und dann ist man irgendwie so lätschig, wie man das hier so sagt. Oma hat das mal gesagt. Sonder es hat eine Frische, es hat eine ****Klarheit****. Achtsamkeit sollte sein wie klares frisches Wasser. So, ja, man... Klar, man geht in die Ruhe, man sammelt sich und danach sollte der Geist wieder aufnahmefähig sein. Und das ist auch ein

Hirnprozess, also Achtsamkeit ist ja durchaus keine Glaubenssache, sondern es ist auch wissenschaftlich und neurologisch nachvollziehbar, was da passiert. Und ich mache es jetzt mal ganz einfach, unsere Hirnwindungen, die vorher ziemlich verheddert waren, werden dann einmal wieder auseinandergehedert und sind dann wieder klar. Dann kann man nämlich einen neuen Ansatz finden. Man ist etwas ruhiger. Das **Stresssystem** fährt runter. Das heißt, die **Stresshormone** reduzieren sich auch. Und Stresshormone sind halt Denkbremsen. Und sie bringen uns in eine übermäßige Aktivität. Und das kennen wir vielleicht auch, wenn wir so gestresst sind, dass wir ganz viel schnell tun. Aber es heißt ja nicht, dass das dann gut ist. Man versucht irgendwie nur, sich zu retten. Und das ist so ein Stressmodus. Wenn man dann runterfährt und sich durch die Achtsamkeit oder durch die Atemmeditation wieder so ein bisschen klärt, dann reduzieren sich die Stresshormone. Man kommt raus aus diesem übermäßigen Doing-Mode hin in Sein und von hier aus kann man wieder klarer und auch besser entscheiden, wie es jetzt weitergeht.

****Jutta Ribbrock**** [00:37:22]: Die Meditation ist auch Teil der Rauhnachtsrituale. Kannst du uns so ein bisschen erzählen, was wir so vorbereiten können dafür? Also von Meditationsecke bis ****Kräuterbüschel****. Genau, Kräuterbüschel.

****Maren Schneider**** [00:37:40]: Also es ist schon sehr hilfreich, wenn man sich so minimal ausstattet. Also es geht jetzt nicht darum, irgendwie ein ganz teures Gedöns einzukaufen, dann wird das was, sondern mir ist immer so ein bisschen Alltagsbezug wichtig. Eine Ecke, wo man sich wohlfühlt und zur Ruhe kommen kann, wo man auch mal die Tür zu machen kann, dass man wirklich mal für sich da ist. Das kann der Meditationsplatz sein mit einem ****Zafur****, mit einem ****Meditationskissen****, mit einer Meditationsunterlage. Das kann aber auch einfach im Schlafzimmer eine ruhige Ecke sein, wo der Lieblingssessel steht, wo man da auch mal zum Fenster rausgucken kann, in Ruhe sein Schreibzeug hat, sich einen Tee nehmen kann, einfach mal zum Fenster rausgucken kann und auch dort, wie wir es jetzt gerade gemacht haben, sitzend meditieren. Keiner muss im Schnidersitz exotisch verknotet mit schmerhaftem Rücken und Beinen auf dem Boden sitzen. Wir sind hier im Abendland, wie man das so schön sagt, wir haben eine andere Sozialisierung und da ist ein Stuhl, ein Sessel völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass man wirklich zur Ruhe kommen kann, für sich selber Zeit hat. Eine Badewanne wäre schön, muss man aber nicht haben. Man kann auch genau so auch sich die Dusche schön aufräumen und leckeres Duschzeug da reintern, weil es gibt auch ein ****Reinigungsritual**** ganz am Anfang der Rauhnächte und ich empfehle da etwas mit ****Meersalz**** zu nehmen, weil Meersalz klärt einfach sehr schön auch unser ****Energiefeld****. Und ja, das kann man entweder für sein Gefühl oder tatsächlich auch, wenn man sagt, ich glaube da dran, ich fühle dieses Energiefeld. Also ich versuche immer für viele Menschen etwas zu machen, sodass jeder einen Ansatzpunkt hat. Der eine ist mehr spirituell und spürt das alles und der andere sagt, ich bin eher so pragmatisch und ich muss ganz ehrlich sagen, ich bin so beides. Ich bin jetzt nicht überspirituell und ich bin aber auch nicht trocken, pragmatisch, aber ich bin wissenschaftlich orientiert. Das heißt, für mich muss alles immer Hand und Fuß haben und deswegen gibt es auch immer so, dass jeder etwas findet. Und wenn man mag... Ich liebe ****Räucherung****. Wenn man mag, dann kann man sich auch Räuchermaterial zulegen. Das einfachste, zugänglichste Räuchermaterial und natürlichste Räuchermaterial ist ****weißer Salbei****. Den gibt es auch als Räuberbüschel abgepackt im Handel, kostet nicht viel Geld. Das kann man für die ganzen Rauhnächte nutzen. Dann schneidet man immer ein bisschen. Was schon abgebrannt ist, schneidet man halt ab und dann hat man wieder ein frisches, weiteres Bündel, bis es aufgebraucht ist. Man kann auch kleine Einzelblättchen daraus knipseln und das dann auf ein, man muss auch jetzt kein Stövchen haben, ja, also man kann auch einfach einen Unterteller nehmen. Den man vielleicht nicht mehr braucht. Ich sag dazu Unterteller, den man nicht mehr braucht. Denn

wenn man etwas drauf abbrennt, das hinterlässt Spuren im Lack. Sollte jetzt nicht die Sammeltasse von Oma sein und danach ist sie kaputt. Aber ein einfacher Teller und dann kann man da drauf ein bisschen was abbrennen. Ja, Teelichter. Minimal **Feuer** ist immer hilfreich. Wichtig: Feuersicherheit, klar. Ich arbeite sehr gerne mit Feuerchen machen. Ich liebe Feuerchenmachen. Dann draußen irgendwo, oder? Ja, genau. Man könnte es aber auch mit einem Kochtopf einfach in einer Badewanne machen oder also etwas, wo eine feuerfeste Unterlage ist. Von mir aus auch in der Spüle, in der Küche. Das ist vielleicht jetzt etwas unromantisch, aber man darf nicht vergessen. Ich werde jetzt mal ganz kurz ein bisschen spooky. Die Hexen der Zeit mussten immer **Inkognito** praktizieren. Und Dinge zu machen, die aussehen wie Alltag, ist super hilfreich. Wenn man sich gerade denkt, oh Gott, jetzt muss ich Feuerchen machen. Wie mache ich das? Was soll mein Mann oder meine Frau denken? Oder die Nachbarn oder sonstige. Dann mache es so, dass es aussieht wie ein völlig normales Alltagsgehabe. Du machst eine Kerze an, das ist Feuer. Und wenn du in deinem Zimmerchen bist und dann verbrennst du da drauf einen Zettel und legst den erstmal so schön in eine Schüssel, Fenster aufmachen dabei, kriegt keiner mit. Wichtig, ich hab nämlich mal einen Leserbrief bekommen, der **Rauchmelder** ist angegangen. Wir haben ja heutzutage alle Rauchmelder in den Wohnungen. Das ist schon wichtig, dass du da drauf guckst. Manchmal kann man den für die Zeit, du machst es ja kontrolliert, dann nimmst du den mal ab oder stellst den mal aus für die Zeit, dann machst du den danach wieder an. Niemals Sachen unbeaufsichtigt lassen. Aber ich denke mal, wir sind ja alle groß, wir sind alle erwachsen, das ist schon schon wichtig. Man kann auch auf den Balkon gehen, man kann auch nach draußen gehen, auf einem Spaziergang und dort vielleicht irgendwo in einer Ecke, in einer feuerfesten Schüssel, die man mitgenommen hat, kann noch so ein kleines Müslischälchen sein, brennt man Zettel ab. Du bist draußen, du bist in der Natur, das ist das Beste. Guck einfach, wie du das für dich auch hinkriegst. Also draußen sein ist immer hilfreich, wenn du es doch drinnen machen musst. Achte auf Feuersicherheit und dass es so alltagsgerecht wie möglich ist. Ja, bitte kein Lagerfeuer in deinem Kochtopf machen in der Spüle. Okay, ich dachte gerade... Ich denke, das ist klar.

****Jutta Ribbrock**** [00:43:55]: Das muss ganz schön geraucht haben, dass der Rauchmelder angesprungen ist, genau. Sie hat geräuchert, sie hat geräuchert.

****Maren Schneider**** [00:44:01]: Und ist dann durchs Haus gelaufen, und dann ging halt der Rauchmelder an, also das muss man kurz berücksichtigen. Das kann man auch mit wenig Getöse machen.

****Jutta Ribbrock**** [00:44:16]: Das kommt nicht drauf an, dass Flammen hochschlagen, sondern das darf was Kleines sein. Genau. Sehr schön. Dann lass uns doch vielleicht mal beispielhaft jetzt auf so ein paar Rauhnächte gucken. Die Rauhnächte stehen ja für die zwölf Monate, die vor uns liegen, die Monate des neuen Jahres. Das heißt, da tauchen wir schon ein in die Zukunft. Vielleicht können wir mal beispielhaft auf so ein paar Momente im Jahr gucken und was wir dann in dieser Rauhnacht machen und was das zu bedeuten hat. Such dir was aus, eben warst du schon bei Frühling, Mai oder so.

****Maren Schneider**** [00:44:53]: Ich würde gerne an den Anfang gehen, denn wir hatten jetzt schon gerade so ein bisschen das Räuchern und auch das Baden und so weiter angesprochen und es gibt etwas sehr Schönes, was man in jeder Rauhnacht machen kann und was ein wunderbares **Orakel** ist für das gesamte Jahr. Also ganz kurz, jede Rauhnachtnacht und der dazugehörige Tag steht für einen Monat im Jahr. Wir haben 12 Nächte, das heißt 12 Monate, Januar, Februar, März und so weiter. Und ein Orakel ist zum Beispiel, dass man sich die **Träume** der Nacht dann am Morgen direkt notiert,

auch wenn man sie vielleicht nicht versteht und auch nicht sofort irgendwie analysieren kann, sondern erst mal aufschreiben, was ist da passiert, wie hat man sich gefühlt, also Intuition, was hat man fühlt, ist oft wichtiger als was man erlebt hat. Und gibt es Schlüssel oder vielleicht auch Botschaften, die man vielleicht daraus auch schon bekommen hat, weil jede die Nächte und die Träume da drin sind manchmal auch Botschaftsträume und das wirklich jeden Tag morgens sofort notieren und das gibt oft Aufschluss, das kann eine Warnung sein, das können Segen sein, dass kann etwas einfach eine Stimmung sein, die sich dann durch diesen jeweiligen Monat zieht. Und das muss man nicht sofort verstehen, aber wenn man sich das dann in diesem Monat durchliest, kann es sein, dass man denkt, ach, guck mal an, das habe ich schon geträumt, dieses Gefühl habe ich jetzt auch. So, und ich finde es wichtig, man sollte es nicht zu ernst nehmen, sondern sollte sich spielerisch dem, ja, weil sonst kriegt man vielleicht auch ein bisschen Angst. Also, alles ist auch nicht in Stein gemeißelt, ja. Und dann ein ganz altes Ritual ist auch, das **“Wetter”** zu beobachten. Wie ist das Wetter jetzt an dem Tag? Ja, stürmt es, schneit es, es ist kalt, es ist mild, scheint die Sonne, ist es klar, ist es trüb und was macht das mit dir? Auch das zu notieren, denn das gibt oft auch Aufschluss darüber, wie dann das Gefühl, die Situation in dem Monat ist. Und Oma hat immer gesagt, also meine Oma ist sehr nach danach gegangen, das waren Landwirte, also ganz früher, so meine Großeltern waren Landwirt, die haben deswegen also auch da sehr drauf geachtet. Die haben immer geguckt, wie das Wetter war, weil das gab auf Aufschluss über das Wetter dann in dem Jahr. Manches stimmt, manches stimmte nicht. Ich hab die Erfahrung gemacht, in einem Jahr, da gab es sehr klare Rauhnächte. Und das Jahr danach war auch sehr klar. Also das Wetter war unglaublich schön. Das war eine, eine sehr, also vom Wetter her sehr klar, sehr sonnig, sehr freundlich. Es war ein freundliches Jahr auch. Ich weiß jetzt nicht mehr, was das für ein Jahr war, aber es ist ja auch für jeden unterschiedlich. Das ist mir aufgefallen und in der letzten Rauhnacht hatte ich so das Gefühl, so in den letzten Rauhnachtprozess, das war die ganze Zeit irgendwie matschelig. Und dieses Jahr ist für mich auch total matschelig. Also auch so vom Kopf her. Und man kann glauben oder nicht, auf jeden Fall hab ich so für mich dieses Empfinden. Das sind also schon mal zwei sehr wichtige Rituale. Und ich würde sagen, wenn man jetzt sagt, was ist denn hier Minimalpraxis? Dann mach das. Guck dir deine Träume an, schreib die auf, und guck dir das Wetter an, und schreib sie auf. Das sieht sowieso keiner, das ist dann total **“inkognito”**, ist eine Minimalpraxis für die Rauhnächte, wie man sich dann vorbereiten kann auf das neue Jahr. Was man sehr schön machen kann, zum Beispiel zu **“Silvester”**. Silvester ist ja immer etwas, was mit Vielgetöse und Party und so weiter vonstatten geht. Das war mir immer sehr suspekt, denn ich muss sagen, für mich ist Silvester ein ruhiger Tag. Und auch das neue Jahr ist ein ruhiger Tag. Was man dort machen kann, ist noch mal einen **“Brief schreiben über das Jahr”**. Das heißt, man schreibt sich noch mal runter, was ist gut gelaufen, was nicht. Dann ein **“Dankbarkeitsbrief”** an das Universum. Und auch, wenn man einen Wunsch hat, diesen Wunsch einbringen. Und zwar so schreiben, als wäre er schon eingetroffen. Also nicht so... Ach ja, ich wünsche mir das und ich hätte gerne das und ich hätte gern das, sondern mehr so dieses, es ist ein **“Herzenswunsch”**. Was soll sein? Und das dann auch schreiben, wie es eingetroffen ist. Also so, dass man schon darin lebt und das dann in der Neujahrsnacht dem **“Feuer übergeben”**. So, weil Feuer transformiert immer und bringt es dann in das Universum.

“Jutta Ribbrock” [00:49:54]: Also ich schreibe das tatsächlich auf Zettel und die verbrenne ich und lasse es dann in den Himmel steigen.

“Maren Schneider” [00:49:58]: Du kannst auch einen richtigen Brief schreiben. Ich hab auch richtige Briefe geschrieben, weil manchmal ist ja viel passiert. Ich hab mir über vieles Gedanken gemacht und dann auch das schreiben. Und Feuer hat immer verschiedene

Aspekte. Es hat einerseits einen **reinigenden Aspekt**. Das heißt, wenn man wirklich auch etwas loslassen möchte, es darf gehen, dann kann man es auch verbrennen. Man muss aber die **Intention**, das ist wichtig, man muss die Intension innerlich haben. Man muss auch dem ganzen Prozess sagen, wofür ist es da. Und die Intention ist der wichtige Part. Und hier kommt jetzt noch die Meditation dazu. Denn wenn wir ruhig sind und wenn wir still werden und wenn wir zentriert werden, hat jedes Ritual, was wir machen, wirkliche **Kraft**. Wenn ich ein Ritual nur zwischen Tür und Angel mache, ach, wir haben Silvester, ich muss noch einen Brief schreiben, dann schmeiß ich das ins Feuer, Feuer kümmert dich drum. Das wird nichts. Das wird alles. Aber nicht richtig. Komme ich zur Ruhe, bringe ich wirklich nur ein paar Minuten, das muss nicht lang sein, Zentrierung rein, sammle ich in mir die Intention, was möchte ich denn jetzt, worum geht es mir, was ist mir wichtig? Und dann es mit Intention mit einem klaren Auftrag in das Element Feuer zum Beispiel zu geben, das Feuer zu informieren als Wesenheit, was es damit tun soll, dann tut es das. Und das ist die Magie, die dahinter steckt. Und so arbeiten wir Hand in Hand oder mit den **Elementen** gemeinsam. Und jedes Element kann genutzt werden. Jedes Element kann uns unterstützen. Es kann das **Wasserelement** uns unterstützen in der Reinigung. Es kann das **Feuerelement** uns unterstützen in der Reinigung. Mal habe ich mir das Gefühl, ich brauche jetzt das Wasser-Element. Mal habe das Gefühl ich brauche ein Feuerelement. Feuer bringt immer mehr Energie rein. Wasser klärt und bringt weg. Feuer gibt Energie. Manchmal muss auch etwas ganz schnell jetzt mal mit Feuer gehen. So, dann ist Feuer. Manches braucht Zeit, dann nehme ich das Wasser. Auch die **Luft**, der **Wind** kann auch alles nehmen, was ich vielleicht im Kopf mit mir trage. Auch Wind kann unglaublich reinigen. Wind kann uns aber auch Energie nehmen. Durch den Wind, sagt man so schön. So und jedes Element kann man nutzen und da bin ich der Meinung... Wir brauchen **Intuition**, was jetzt gerade für uns stimmig ist. Und nicht nur ein Buch, was sagt, was ich tun soll, sondern wenn in dem Buch was steht, wo ich gerade das Gefühl habe, nee, das passt nicht für mich, dann mach es anders. Dann mach es so, wie es für dich gerade passt. Und wenn du deine... Es gibt auch ein Ritual, wo ich Wünsche auf die Blüten gebe und ins Wasser gebe, sodass sie in Form getragen werden dürfen. Wie meinst du das genau? Wünsche auf die Blüten geben? Ja, zum Beispiel, du hattest gerade gesagt, kleine Zettelchen schreiben. Vielleicht möchte ich was loslassen, aber mit Würde. Geh weg, sondern danke, das war für eine Zeit lang in meinem Leben wichtig, aber jetzt darf es gehen. Dann schreibe ich das auf einen Zettel, lege diesen Zettel auf eine **Blüte**. Wie ein Schiffchen, lasse ich es dann im Fluss beispielsweise, ich wohne hier am Rhein, dann setze ich das auf den Rhein. Früher hatte ich hier auch so ein kleines Flüsschen, habe ich das da drauf gesetzt und dann darf diese Blüte mein Anliegen weitertragen. So. Und dann ist zum Beispiel, das wäre was ganz anderes, wenn ich das ins Feuer geben würde. Das hat ein ganz anderes Gefühl. Ja, solche kleinen Rituale gibt es dann in den Rauhnächten und dann kann man für sich auch... Das Schöne ist, nach den Rauhnächten, nach dem Buch, hat man eine Menge Auswahl an kleinen Übungen und Ritualen, die nicht nur für die Rauhnächte interessant sind, sondern im Jahr, wenn man dann feststellt, ach, ja, jetzt darf mal wieder was gehen, aber in Liebe mit, ach, ganz viel Wertschätzung. Und dann erinnert man sich vielleicht an diese Blütenübung und dann macht man.

****Jutta Ribbrock** [00:54:31]: Die ist jederzeit passend, ja genau.**

****Maren Schneider** [00:54:33]: Ja, ja.**

****Jutta Ribbrock** [00:54:35]: Ja, sehr schön. Also jetzt haben wir gelernt, wie starten wir rein. Vielleicht mit einem Reinigungsritual, Meersalz, Bad und so was. Dann verabschieden wir uns auch vom Jahr, indem wir noch mal zurückgucken. Dann kreieren**

wir unseren Wunsch für das Jahr. Und dann können wir jetzt vielleicht noch mal auf ein Beispiel oder zwei gucken, wenn wir uns jetzt auf bestimmte Monate beziehen. Ich habe auch schon so verschiedene Rauhnachtrituale gemacht. Eins war zum Beispiel, dass man wirklich für jeden Monat auf einen Zettel geschrieben hat, wie man diesen Monat prägen will. Und dann in ein Schatzkästlein getan und das ganze Kästlein auch gesegnet und so. Und dann guckt man im Laufe des Jahres mal, was war da eigentlich, was war eigentlich der Plan? Genau, also eine Möglichkeit. Aber vielleicht kannst du uns so ein, zwei Beispiele nennen, wie machst du das jetzt bezogen auf eine bestimmte Rauhnacht, gekoppelt mit dem bestimmten Monat?

****Maren Schneider**** [00:55:33]: Das mache ich eigentlich gar nicht so richtig. Deswegen kann ich dir darauf jetzt gar nicht so die totale Antwort geben, sondern vielleicht, wenn wir jetzt gehen in Abschluss, so die Nacht, nochmal so die letzte rauhe Nacht, so wenn man diesen Prozess abschließen möchte, dann, wir sind noch nicht so auf das Räuchern eingegangen, denn das Räuchern, das ist Rauhnacht, Rauhnacht. Ist vielleicht auch noch mal etwas Interessantes. Wir können in dieser letzten Nacht noch einmal all das formulieren, was vielleicht nicht so gut gelaufen ist, wo man vielleicht auch in dieser Rauhnacht gefehlt hat, könnte man so sagen. Ja, weil ich finde, die Rauhnächte sind auch so, wenn sie intuitiv sind, relativ streng. Man sollte zum Beispiel auch nicht laut sein, kein Streit, keine Türen knallen, keine Wäsche waschen. Das sind so typische überlieferte Rituale oder Verhaltensregeln und auch vor den Rauhnächten alle Rechnungen bezahlen, alle Verbindlichkeiten klären, alles ausgeliehen, wieder zurückgeben, so dass man wirklich einen klaren Anfang macht. Und wir wissen alle so gut wie ich, dass manche Dinge nicht so funktionieren, wie man sie sich vielleicht auch vorgenommen hat. Und was manchmal passiert in den Rauhnächten ist, dass man ****Angst**** bekommt, etwas verkehrt gemacht zu haben und damit vielleicht die Weichen für das Jahr nicht richtig zu stellen. Und die einen oder anderen sind vielleicht perfektionistisch und auch ängstlich veranlagt. Und man macht solche Rituale ja natürlich auch, damit etwas dabei rauskommt, damit das möglichst sicher und schön ist. Das klappt halt nicht immer so. Und man hat vielleicht gestritten, man hat sich vielleicht im Ton vergriffen, da ist vielleicht mal... doch die Wäsche gewaschen worden. Und dann denkt man, mein Gott, Überlieferung, Wäschewaschen, das ist das Leinentuch und man wird sterben. Wir dürfen nicht vergessen, das sind sehr ****archaische Rituale****, die überliefert worden sind. Und wenn man sie einfach so übernimmt, dann kann da auch ein bisschen Angst mit schwingen. Und die letzte Nacht ist die ****Reinigungsnacht****, wo man dann all das, was nicht so gelaufen ist, noch mal reingibt, noch mal sich bedankt oder wünscht oder sich entschuldigt oder ja auch noch mal und dann eben auch noch mal mit dem ****Drei Königs Wind****, wo man dann alle Fenster in der Wohnung aufmacht oder im Haus aufmacht, dann mit einem ****Räucherbüschel**** noch mal durch alle Räume geht und alles klärt, so im Uhrzeigersinn geht man vom Keller bis hoch zur Haustür, sodass man die ganze Energie noch mal des Hauses klärt und auch dadurch, dass die Fenster auf sind und manchmal ist dann tatsächlich auch Wind da, dann zieht der Wind, der Dreikönigsnacht, auch einmal noch mal durch das gesamte Haus, nimmt alles mit, was da nicht mehr hingehört und dann startet man noch mal frisch ins Neue, das ist wirklich dann noch mal Neujahr, könnte man sagen. Mit diesem Dreikönigswind und damit ist dann auch die Rauhnächte abgeschlossen.

****Jutta Ribbrock**** [00:59:16]: Mmh.

****Maren Schneider**** [00:59:16]: Oh, das klingt wunderbar. Ja, genau. Und das ist halt... Ich finde, das ist ein sehr tröstliches und sehr erfrischendes, ****mutmachendes Ritual****, wo man wirklich sagt, egal was da noch gewesen ist, egal, auch wenn ich was vergessen habe, oder manchmal brauchen die Dinge ja auch Zeit, da hat man noch mal die

Gelegenheit, da kann man noch reingehen, und dann klärt man alles. Und dann nimmt der Wind, der Segen, der Drei Könige... kommt rein und nimmt alles, was nicht mehr dahingehört, weg und bringt frischen Wind und frische Energie ins Zuhause und dann ist gut. Dann kann das Jahr kommen.

****Jutta Ribbrock**** [00:59:55]: Ich würde sagen, jetzt kann das Jahr kommen, ja wunderbar. Hast du so eine Lieblingssache, jetzt hast du auch gerade total leidenschaftlich darüber gesprochen, eine Lieblingssache die du machst in den Rauhnächten?

****Maren Schneider**** [01:00:09]: Feuer machen und räuchern. Also doch, das mit den Rauchmeldern, genau. Ja, ja, ja. Jetzt wohne ich hier in einem Schloss, das sehr feuergefährlich ist. Ich bin mal gespannt, wie ich das in diesem Jahr mache. Ich glaube, ich gehe wirklich mal ganz raus, also richtig raus. Normalerweise bin ich gerne in den Rauhnächten drinnen oder mache auch Spaziergänge draußen. Aber ich bin halt, das ist halt ungemütlich draußen, und habe viele Rituale immer drinnen gemacht. Aber ich glaube, dieses Jahr werde ich mal.

****Jutta Ribbrock**** [01:00:44]: Und das auch noch mal nur, dass wir es technisch verstehen. Gerade hast du gesagt, du gehst mit dem Büschel so durch die Wohnung. Du hast das in der Hand und bewegst es. Das ist auch tatsächlich, weißt du, so dass der Rauch sich zusätzlich verteilt und hast du da drunter dann irgendwie ein Gefäß, falls da was runter bröselt oder so.

****Maren Schneider**** [01:01:03]: Genau, ich mach das ziemlich einfach. Ich hab einfach eine Müslischale, da ist ****Sand**** drin. Und sonst kann die Müslischale schon mal ein bisschen heiß werden in der Hand, wenn man da jetzt das Räucherbüschel reintut, also wenn Feuer drin ist. Und ich hab das Räucherbüschel tatsächlich dann in der Hand und wedel damit dann so rum. Man fängt an der Haustür an und geht dann im Uhrzeigersinn durch alle Räume durch. Also auch in jedem Raum, von der Tür im Uhrzeigersinn, durch den Raum. Und räuchert dann also wirklich auch wedelnd, oben und unten, oben und unten so, dass man das Gefühl hat, alles ist schön einmal durchwedelt. So und dann endet man auch wieder an der Haustüre und die sollte auch auf sein. Und möglichst sollten auch alle Fenster auf sein, sodass immer auch alles, was da nicht mehr hingehört, direkt den Raum verlassen kann. So, eine genaue Anleitung gibt es auch im Buch.

****Jutta Ribbrock**** [01:02:02]: Ach, wie wunderbar. Also jetzt dürfen wir uns alle freuen. Wir sind jetzt in der dunkelsten Zeit, aber bald ist Licht und dann kommt auch die Frische.

****Maren Schneider**** [01:02:13]: Ja, ja, ja. Die Rauhnächte und die Frische und dann kommt auch das neue Jahr. Und das Schöne ist, im ganzen Jahr kann man all diese Rituale zwischendurch immer wieder machen, wenn man merkt, ach, ich brauche da wieder ein bisschen Klärung, ich bräuchte wieder ein bisschen Sammlung, ach ich darf was loslassen, es darf etwas gehen, so. Und ich finde das immer wieder schön. Ich mache das selber auch. Und dass diese Rituale dann immer wieder zwischendurch auch genutzt werden für solche Themen. Manchmal hat man sowas. Rituale sind dazu da, dass sie eine Intention verstärken. So, alles, was wir in uns tragen, wir können sagen, ja, das lasse ich jetzt los. Okay. Oder ich mach das feierlich. Jedes Ritual, Hochzeiten, Beerdigungen, das sind so die Rituale, die wir kennen. All das ist dazu da, einer Intention ****Kraft**** zu geben. Und wenn ich räuchere und Feuerchen mache oder Blüten aufs Wasser setze oder baden gehe, jeder von uns geht baden, aber wenn man einen schlechten Tag hat, was spricht dagegen, sich ein Meersalz Duschgel zu nehmen und zu sagen, so, Tschüssküß, ich

wasche jetzt alles ab, was mir heute in die Quere kam und kommt dann frisch wieder raus. Meersalz klärt die Energie. Wenn man dran glaubt, hilft das noch mehr. Da ist die Intention drin. Das **Gebet** hilft uns, etwas zu bündeln an Intention und an eine höhere Instanz weiterzugeben als wir selbst. Wir können nicht immer alles selber tragen und regeln. Manchmal hilft es dem Loslassprozess, es auch mal an eine Instanz abzugeben, wie auch immer wir sie benennen. Manchmal ist sie nominos, manchmal ist es einfach das Universale. Die Energie, die Kraft, die in uns allen wirkt. Manche haben Namen dafür, manche eben nicht.

****Jutta Ribbrock**** [01:04:14]: Hilft mit der Intention. Das finde ich sehr, sehr schöne Gedanken zum Abschluss, liebe Maren, was wir uns ja tatsächlich auch ins ganze Jahr mitnehmen können. Also eine Intention setzen, das Ritual gibt dem Ganzen auch ein bisschen was Feierliches und verankert sich einfach auch viel stärker in uns. Und all das, was du gerade an Tipps gegeben hast, zum Beispiel mit der Meditationsecke. Ja, warum nicht? Das einfach beibehalten übers Jahr, dass man in der eigenen Wohnung eine Stelle hat, wo man weiß, hier ist gut sein, hier darf ich einfach für mich sein, nach innen gehen, mal durchatmen und die Welt darf mal draußen bleiben und dann kehre ich zurück, auch wieder in Frische. Das ist doch wunderschön. Genau so ist es gedacht. Kannst du sagen, wie du persönlich auf das vor dir liegende schaust, also wenn du jetzt dann demnächst auch in den Rauhnachtprozess gehst und hast du da schon irgendwas im Sinn oder lässt du das einfach auf dich zukommen oder ist schon was so fürs nächste Jahr, was schon so in dir schon so ein bisschen schlummert und erwachen möchte?

****Maren Schneider**** [01:05:35]: Das Spannende ist, ich bin immer offener geworden. Und ich merke wirklich so, ich mache immer weniger Pläne und ich hab gerade tatsächlich... Nichts, was ich jetzt wirklich aktiv plane. Es ist wirklich, ich lass es kommen. Die Dinge werden sich zeigen. Natürlich gibt es beruflich ein paar Sachen, um die muss ich mich kümmern, aber um die immer. Aber es ist nichts, wo ich jetzt sag, das hab ich vor. Das ist schon jahrelang nicht mehr so. Sondern es ist wirklich... Das gebiert sich in der Stille und manchmal gebiert es sich tatsächlich in der Stille der Nacht. Da kommen die Ideen und die Eingebung, Inspiration, das Geistige setzt sich, setzt den Samen und daraus darf sich dann alles ergeben.

****Jutta Ribbrock**** [01:06:25]: So, so wunderbar. Also das Loslassen und Einladen, dass etwas kommen darf. Liebe Maren, ich habe doch am Schluss immer eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch noch mal stellen, die Dinge verändern sich ja, du warst ja schon mal da, aber oft kommt dann ja was Neues, was ist für dich persönlich **Glück**? Glück per se!

****Maren Schneider**** [01:06:58]: Natürlich ist ein tiefes Gefühl, dass alle Dinge am richtigen Platz sind, von **Geborgenheit**, von **Gesundheit**, von **Sicherheit** und etwas, was ich nicht mit Worten benennen kann. Das ist das Gefühl Glück.

****Jutta Ribbrock**** [01:07:18]: Voll Licht. So, so schön. Ich danke dir von Herzen für diese schönen Anregungen. Ich freue mich jetzt noch mehr auf die Zeit, die jetzt kommt und bin total gespannt, was sich mir offenbaren wird.

****Maren Schneider**** [01:07:35]: Das freut mich. Ich danke dir für diese wunderschöne Zeit jetzt und das Miteinandersprechen, das war sehr, sehr schön. Ich hab's genossen.

****Jutta Ribbrock**** [01:07:46]: Wunderbar. Alles Gute wünsche ich dir.

****Maren Schneider**** [01:07:48]: Danke, dir auch.

****Jutta Ribbrock**** [01:07:56]: Ich hoffe sehr, du konntest dich von Maren ein bisschen inspirieren lassen, die Zeit um Weihnachten und den Jahreswechsel herum vielleicht mal ganz anders zu verbringen, mit mehr innerer Einkehr. Vielleicht machst du das sowieso schon länger und hast dir vielleicht noch einige Anregungen für dich gefunden. Das würde mich sehr freuen. Wenn du mehr über Maren Schneider wissen möchtest, schau gern in die Show-Notes zu dieser Folge, da findest du auch Links zu ihren Büchern. Und wir zwei würden uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst. Zum Beispiel auf ****Spotify****. Ich sage von Herzen Danke dafür. Noch mehr Ideen und Impulse für einen bewussten Lebensstil findest du auf ****einfachganzleben.de****. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn Du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.