

Podcast mit Sabine Jaenicke

****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 Adventskalender-Hörbuch 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 Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock:**** [00:01:28] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem für Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und intensiver macht. Und heute ist bei mir Sabine Jaenicke. Sie beschäftigt sich beruflich Tag aus Tag ein mit all den wunderbaren Themen, um die es in dieser Podcast-Serie geht, und sie kennt die allerschönsten Rückzugsorte. Lasst euch überraschen! Liebe Sabine, schön, dass du da bist!

****Sabine Jaenicke:**** [00:02:14] Vielen Dank. Schön, dass du da bist. Vielen Dank für diese wunderbare Einführung. Ob es die allerschönsten sind, das weiß ich nicht. Vielleicht die Lehrreichsten.

****Jutta Ribbrock:**** [00:02:23] Da kommen wir doch gleich drauf zurück. Ich habe da einen Gedanken dazu. Du bist, ich stelle dich erst mal kurz vor, in der Verlagsgruppe Droemer Knauer, Programmleiterin der Bewusst-Leben-Verlage. Das sind Knauer Balance, Menasana und O.W. Barth und das Taschenbuch noch dazu. Knauer eben ist so ein Label, den wir im Taschenbuch entwickelt haben. Bewusst Leben, da dachte ich, ja, das passt ja so was von perfekt zu unserer Podcast-Serie Einfach ganz Leben. Das ist ja die große Klammer, auch Bewusst Leben, wie ich eingangs gesagt habe. Und ich kann mir nichts Schöneres vorstellen, als wenn du dich von morgens bis abends mit all den schönen Themen beschäftigen kannst, vor allem, weil du das, was du publizierst,

****Sabine Jaenicke:**** [00:03:06] ja auch lebst. Ich glaube, das ist das ganz Besondere bei uns, dass das nicht nur ich tue, sondern alle, die da arbeiten. Also wir sind alle irgendwo in diesen Themen. Die einen machen Yoga, die anderen meditieren, die anderen gehen gerne auf Retreats. Und ich glaube, das gibt es in einem anderen Verlag so nicht. Und das macht auch unsere Stärke aus und unsere besondere Expertise, glaube ich. Weil wenn wir Bücher aussuchen, dann kommen wir immer auch, sage ich mal, von einem inneren Standpunkt und nie nur von einem äußeren. Und natürlich müssen sich diese Bücher auch auf dem Markt behaupten und verkaufen. Aber ich glaube, wir sind uns, wenn wir was tun, immer sicher, dass die Qualität stimmt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:50] Ja, das ist toll, weil es etwas ist, was ihr selber kennt und erlebt habt zum Teil schon und einen ganz anderen Bezug habt dann. Jetzt löse ich das auf. Ich habe schönste Rückzugsorte gesagt am Anfang. Man könnte da ja so an

Wellness-Hotels denken in der Karibik. Aber was ich dabei für einen Gedanken hatte, ist eigentlich, der allerschönste Rückzugsort ist ja in uns drin, und den zu finden, da darf man sich ein bisschen helfen lassen, zum Beispiel in einem Retreat. Du hast das Stichwort eben schon genannt. Das ist etwas, was du auch oft machst. Kannst du das mal beschreiben, was das genau ist?

****Sabine Jaenicke:**** [00:04:26] Dieser schönste Ort in mir, oder was? Die Retreats. Ich glaube, dass wir alle so eine Sehnsucht haben nach Rückzug und wirklich in Kontakt zu kommen mit uns selbst. Wahrscheinlich geht es vielen so wie mir: Ich bin die ganze Zeit immer beschäftigt. Ich meine, jeder hat so viel zu tun. Und was, glaube ich, auch immer intensiver wird, ist, dass auch privat alle ständig beschäftigt sind. So einen Ort zu finden, wo man einfach hingehen kann, aus dem Ganzen raustreten und sagen, ich nehme jetzt mal Zeit für mich. Das ist, glaub ich, vielleicht ist das wirklich die schönste Wellness, die man sich vorstellen kann. Und auch wirklich wieder mit sich in Kontakt zu kommen. Weil tagtäglich tun wir Dinge, und meistens sind wir so im Kopf und spüren uns gar nicht mehr. Und wenn ich dann in den Retreat gehe, dann ist es so, wie wenn mich plötzlich jemand total ausbremst. Und dann passieren einfach die unterschiedlichsten Dinge. Ich glaub, da passiert so – jeder Mensch ist anders, und bei jedem passiert was anderes. Aber ganz oft erlebe ich, dass Menschen, wenn sie in Retreats gehen, eigentlich dann erst mal irgendwie erschöpft sind. Und am Anfang einfach nur schlafen und sich endlich mal ausschlafen. Weil sie gar nicht mitbekommen in dem ständigen irgendwie im Hamsterrad sich drehen, was das Leben eigentlich mit ihnen macht. Und ich glaub, da gibt's irgendwie – ich denk immer, das ist das Allerschönste, was man vor sich tun kann, und ich kann mir gar nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, die ohne dieses Leben können. Die leben können ohne dieses Immer wieder zu sich zurückkommen und sich die Zeit gönnen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:06:15] Vielleicht können wir das auch noch mal kurz definieren, so ein Retreat, was das genau ist. Also, du bist zum Beispiel auch in Plum Village öfter gewesen, in Südfrankreich. Das ist ein Retreat von dem vietnamesischen Mönch, Thich Nhat Hanh. Und kannst du ein bisschen beschreiben, wie es da ist in so einem Retreat?

****Sabine Jaenicke:**** [00:06:35] Also, das Interessante ist, dass jedes Retreat anders ist und andere Zeitabläufe hat und an anderen Orten stattfindet. Aber ich glaube, heutzutage ist das ganz oft verbunden mit Meditation. Also, ich kann vielleicht mal beschreiben, ich kam nach Plum Village, ich hatte keine Ahnung. Ich hatte ein Buch gelesen von Thich Nhat Hanh, und da war hinten die Adresse von seinem Retreatzentrum. Und ich war immer neugierig, und das lag in... Ich bin in der Nähe von Bordeaux, mitten in diesem wunderschönen Weingarten. Und dann dachte ich, ach, da fahre ich mal hin und gucke mir das an. Und kam dann dorthin und war vollkommen überwältigt, weil das so, das war so, wie wenn man so gegen eine Wand läuft und plötzlich ruhig wird. Also, das ist wie wenn sich da, ja, man kommt wirklich dort an. Wahrscheinlich weil alle Menschen, die dort sind, sich nicht so verhalten wie wir in unserem Alltag. Und da ist die ganze Zeit, ich weiß nicht, wie so eine Käseglocke aus anderer Energie wäre. Und dann war das unheimlich schön, weil da gibt es dann große Lotus-Teiche und so asiatische Glockentürme. Und man hat so ein bisschen das Gefühl, man ist in Asien, obwohl man eigentlich mitten in Frankreich ist, beziehungsweise in Südfrankreich. Und das hat mir unheimlich gut gefallen. Dann war es so, dass dann am Abend ein Vortrag war von Thich Nhat Hanh oder so eine Begrüßung zu diesem Retreat. Und dann kam der. Das war so ein Moment irgendwie, ich war so tief berührt von diesem Menschen. Also, ich hatte wirklich so Freudentränen irgendwie, und ich hatte so ein Gefühl, ich bin angekommen und ich wusste aber gar nicht, dass ich was gesucht hatte. Also, ich war einfach nur neugierig gewesen und plötzlich war da eine Welt, die ich nie vorher irgendwie für mich in Betracht gezogen hatte. Und ich war

damals nur fünf Tage dort, und ich habe das Gefühl, dass mein ganzes Leben komplett verändert, diese fünf Tage. Und also zum Ablauf: Man meditiert morgens, dann gibt's Frühstück und das ist alles im Schweigen. Dann gibt es achtsames Geschirrspülen nach dem Essen. Dann hält meistens Thich Nhat Hanh einen Vortrag oder hat einen Vortrag gehalten. Das kann er inzwischen nicht mehr. Dann gibt's wunderbares Mittagessen. Also, die kochen ganz oberköstlich, vegan. Dann gibt immer auch Zeiten, in denen man achtsam arbeitet. Einfach um die Gewohnheiten, die man zu Hause hat, denen so eine Prise Achtsamkeit hinzuzufügen. Und ich werde nie vergessen, ich war eingeteilt und musste die Toiletten putzen und habe gedacht, oh Gott, oh Gott. Und dann habe ich angefangen, diese Toilette zu putzen. Und das war so wunderschön irgendwie, wenn man das mit Achtsamkeit tut und einfach denkt, ach das mache ich jetzt schön. Dann habe ich noch ein Räucherstäbchen angezündet, dass es riecht, und habe noch ein Blümchen reingestellt und dachte, ach... Es ist eigentlich egal, was man tut. Wenn man es mit Achtsamkeit tut, wird es plötzlich einfach schön. Das ist total erstaunlich.

****Jutta Ribbrock:**** [00:09:54] Beschreib das noch mal ein bisschen. Also dieses achtsame Tun: Also, wenn du zum Beispiel ein Klo putzt oder Geschirr abwäschst, ist es, dass du einfach so richtig hinwühlst, wie fühlt sich die glatte Oberfläche der Tasse an, oder irgendwie sowas? Also, worin besteht die Achtsamkeit?

****Sabine Jaenicke:**** [00:10:14] Also, die Achtsamkeit besteht zunächst mal darin, dass ich meine Gedanken zu dem bringe, was ich tue. Weil normalerweise spülen wir ab und denken schon, jetzt muss ich noch das tun und das tun. Und ich bin eigentlich nicht bei dem, was gerade ich tue. Also das Erste ist, dass ich einfach mal versuche, meine Gedanken in diesen Augenblick zu bringen. Und dann kann ich alles Mögliche tun. Also dann kann z.B. ich einfach fühlen, oh, wie schön warm ist dieses Wasser. Oder ich kann wirklich die Oberflächen wahrnehmen und komm so in Kontakt mit dem, was ich gerade tue. Und Thich Nhat Hanh sagt immer, Geschirr spülen ist wie den Baby-Buddha-Baden. Also, dass man wirklich so – auch wenn man ganz gestresst ist und dann versucht, achtsam abzuspülen, ist was Wunderschönes, weil man sich einfach in den Augenblick und in ein Fühlen bringt, was nicht kompliziert ist. Ich muss ja nichts Kompliziertes tun. Ich gebe mir einfach mal einen Moment Zeit, jetzt hier zu sein, und zwar ganz und gar bei dem, was ich gerade tue. Und dann ist es ganz normal, dass der Geist spätestens, wahrscheinlich nach drei Sekunden, dann wieder an etwas anderes denkt. Und dann merkt man das und dann sich wieder zurückbringt. Und diese Momente, die sind ganz entscheidend und wichtig, weil nämlich meistens denken wir, ach Mist, jetzt wollte ich doch eigentlich achtsam sein, jetzt war ich wieder nicht achtsam, und ich kann das nicht, und das ist mir zu blöd. Und dann zu denken, eigentlich wäre es viel besser zu sagen, oh, jetzt bin ich wieder da. Also, dass man sich so rausnimmt aus diesem ständigen Leistungsdenken in der Achtsamkeit, sondern einfach denkt, oh jetzt bin wieder da und jetzt ist das plötzlich wieder wunderschön. Und das ist einfach eine kontinuierliche Übung, die glaube ich nie aufhört. Im Prinzip kann man es den ganzen Tag über praktizieren. Könnte man, wenn wir nicht alle den Alltag hätten, den wir haben.

****Jutta Ribbrock:**** [00:12:13] Im Alltag geht's ja oft auch. Also Geschirr spülen zum Beispiel – okay, die meisten von uns tun ihr Zeug in die Spülmaschine. Aber auch beim Essen. Wirklich etwas, was man isst, wenn du es in den Mund nimmst und fühlst, wie sich's anfühlt im Mund und den Geschmack wahrnehmen. Und nicht dabei schon wieder lesen, fernsehen und so weiter, was wir ja auch immer gerne machen. Mach ich auch. Ich lese auch gern Zeitung. So beim Sonntagsfrühstück oder so. Ist einfach auch eine schöne Sache, die mich entspannt. Aber im Grunde, wie einfach, was du gerade schilderst, auch mit diesen Alltags-Sachen, damit zu üben, im Jetzt zu sein. Weil das ist ja auch oft das

große Problem, sage ich mal, in Führungszeichen, wenn Menschen zu versuchen, zu meditieren, dieses, ich kann da nicht in diesem Moment sein, und ärgern sich dann auch, Mist, jetzt sind schon wieder Gedanken gekommen. Also, andere können das vielleicht, aber ich nicht. Das Gedankenkarussell und kann nicht in diesem Moment bleiben.

****Sabine Jaenicke:**** [00:13:15] Was ich ganz wichtig finde, ist, dass wir, also, es gibt jetzt überall Achtsamkeit. Und ich hab so das Gefühl, die Menschen machen sich dadurch noch mehr Stress. Und es dient auch so zur Selbstoptimierung. Und da sehe ich eigentlich eine ganz große Gefahr drin. Weil eigentlich, wenn ich achtsam bin, dann wird das Leben, dann bin ich präsent und dann wird der Moment wunderschön. Und das dient nicht zu meiner Selbstoptimierung, sondern dass ich wahrnehme, welches Wunder eigentlich dieses Leben ist. Und es steht mir ständig zur Verfügung, aber ich bin einfach so beschäftigt, dass ich es nicht wahrnehme. Und sich einfach wieder nur Momente gönnen und nicht den Anspruch haben, ich muss das jetzt können. Weil das ist, glaube ich, einfach ein ganz langer Prozess. Ich finde immer toll, wenn man denkt, ich wär's gern so wie der Dalai Lama. Der ist so fröhlich und der begegnet allen Situationen mit großer Gelassenheit. Der steht aber auch morgens um vier Uhr auf und meditiert und macht seine Praxis. Und der hat dann zunächst mal, keine Ahnung, zweieinhalb Stunden oder drei Stunden, wo er einfach seinen Geist trainiert. Und wenn ich meinen Geist in der Art trainiere, kann ich so sein wie der Dalai Lama. Aber wenn ich den Geist mit kleinen Häppchen trainiere, dann kann ich halt so sein, wie ich bin. Und wenn ich ihn gar nicht trainiere, dann bin ich eben dann so.

****Jutta Ribbrock:**** [00:14:42] Also kann man sich entscheiden, dieses in der Früh um vier aufstehen, das ist natürlich schon speziell, aber es ist eine schöne Zeit. Ich stehe auch öfter um die Zeit auf, weil ich Frührnachrichten im Radio mache. Da bin ich dann aber nicht so sehr erstmal mit mir und meinem Geist beschäftigt, sondern dann bin ich gleich mit Themen beschäftigt. Ist klar.

****Sabine Jaenicke:**** [00:15:05] Aber diese Morgenstunden, also in manchen Retreats steht man ja auch um drei auf und das fängt um halb vier an, also wenn man zum Beispiel nach Asien geht. Und diese Morgen-Stunden, die haben schon einen ganz besonderen Zauber, weil die Welt ist noch ganz still und ruhig. Und in der Regel hat man ja noch nicht gefrühstückt. Das heißt, der Körper ist jetzt noch gar nicht beschäftigt mit irgendwas. Und dadurch ist der Körper und der Geist, die sind sehr leicht. Deshalb kann man, also ich liebe diese frühen Morgenstunden, weil da kommt man einfach in so eine ganz tiefe Leichtigkeit und Ruhe, in die ich nicht komme, wenn ich gerade Mittag gegessen habe. Und ich glaube, deshalb ist auch die Idee, dass man einfach, wenn man zum Beispiel in Retreat geht, dass das morgens immer mit Meditation beginnt und auch im Schweigen ist, bis nach dem Frühstück in der Regel. Und dann abends auch nach der Abendmeditation, dass man da wieder ins Schweigen geht. Das ist einfach so eine... so eine Möglichkeit, dass ich auch einfach mich nicht in Gesprächen verliere, sondern ganz bei mir bleibe und bei dem, was mich gerade beschäftigt. Und es ist ja schon so, dass, wenn ich in so einen Retreat gehe, dass dann zwangsläufig Themen kommen aus meinem Leben, die halt vielleicht noch nicht geklärt sind oder ja, wo ich mir noch was anschauen möchte. Und dass die dann auch Raum bekommen und dass die wahrgenommen werden. Und nur dadurch, dass die da sein dürfen, können sie sich auch verwandeln.

****Jutta Ribbrock:**** [00:16:44] Kommen diese Themen viel mehr in dein Bewusstsein durch das Schweigen? Entsteht dadurch der Raum?

****Sabine Jaenicke:**** [00:16:51] Es ist so, dass wenn Menschen meditieren und dann danach gleich wieder reden, dass sie ganz schnell wieder in ihre Gewohnheit zurückfallen. Weil wir haben ja alle ganz viele Gewohnheitsenergien, die so ganz automatisch ablaufen. Und eigentlich sind wir ständig in diesem Automatismus-Modus. Ich sage immer mal in Erledigungsmodus. Und wenn ich meditiert habe und dann nicht rede, dann bleibe ich damit dabei und dann mache ich das nicht gleich wieder zu, sondern dann hat es einfach Raum, sich zu entfalten und da zu sein. Und ich glaube, das ist schon ein Unterschied. Und es gibt also zum Beispiel in Asien viele Retreats, die einfach ganz im Schweigen sind. Also ich war schon öfters in Burma beim Retreat und da schweigt man dann. Also ich fahre nur vier Wochen und es gibt aber Menschen, die sind da zwei Monate. Die ganze Zeit wird nicht gesprochen? Die ganze Zeit wird nicht gesprochen. Und das Faszinierende ist, dass man trotzdem alle Menschen kennenlernt, die da mit einem sind. Also, man weiß hinterher ganz genau, wie jemand ist. Also, wie jemand seine Schuhe anzieht, wie man isst, wie jemand geht, wie er einen Sonnenschirm aufmacht. Aber man sitzt einfach so unter seinem Moskitonetz, gut geschützt, und meditiert. Und ist ganz im Schweigen und bei sich. Hat dadurch die Möglichkeit, einfach noch viel tiefer in die Stille zu kommen und in so einen ganz tiefen Frieden in sich zu kommen. Und was ich faszinierend finde, da gibt es dann auch immer wieder Momente, wo dann das Hirn anspringt und wo man an tausend Sachen denkt oder an Sachen, wo man ewig lang nicht mehr dran gedacht hat, wo es alles so durchläuft. Und es hatte auch mal so einen Moment, da habe ich dann... Ich dachte, jetzt geht es ja gar nicht mehr irgendwie. Ich bin dann aber trotzdem sitzen geblieben und habe dann festgestellt, dass ich trotzdem ganz ruhig bin, obwohl mein Geist denkt, weil er denkt eben, bin ich trotzdem ruhig. Und dann bin ich aufgestanden. Und dann war einfach Frieden um mich. Da war die ganze Welt einfach Friede. Und dann denke ich so, und diese Momente, die sind es einfach wert. Also für mich sind die das wert. Das immer wieder auszuprobieren und mich auch immer wieder, ja, mich da reinzugeben, so mit ganzer Freude und Konzentration und ...

****Jutta Ribbrock:**** [00:19:28] Ich finde das total umwerfend. Also die Vorstellung, also was du jetzt gerade für ein Bild und für ein Gefühl kreierst, finde ich total bewegend, muss ich sagen. Schön. Ich nehme dich mit. Also wirklich, das klingt sehr verlockend. Und für mich ist das Wort und der präzise Ausdruck was total wichtig ist. Also es ist ja auch mein Beruf. Ich merke das aber auch im Privatleben, dass es mir ganz wichtig ist, einen Gedanken sehr genau zu schildern und genau zu konturieren, wie was ist und so weiter. Und ich halte mich schon auch für fähig, auf anderen Ebenen zu kommunizieren. Aber diese Verschiebung, das fände ich wahnsinnig spannend. Das würde mich wirklich total interessieren, was passiert, wenn diese Ebene wegfällt, die eigentlich so vorherrschend ist, auch bei mir. Dann, was dann passiert und gerade, wenn du jetzt sagst, das ist so ein längerer Zeitraum wie vier Wochen oder länger, gibt's da so, weißt du, wie so Phasen, dass du da erst mal eintauchst und dieses Loslassen von deiner üblichen Kommunikation, um dann sich immer tiefer darauf einzulassen, dass dann sich nach und nach ...

****Sabine Jaenicke:**** [00:20:53] Entwickelt? Also ich würde mal sagen, jedes Retreat ist auch wieder anders, also man kann nicht sagen, das ist immer so. Aber was schon passiert ist, wenn man ankommt und sich hinsetzt, dass man eigentlich merkt, wie wenig man präsent ist. Also das ist einfach der Geist, der geht in tausend Richtungen, und man ist ja auch noch irgendwie von der Reise und mit allem Möglichen beschäftigt. Und am Anfang ist das schon so, dass man den Geist sammelt. Also ich hab immer so ein Bild, der schwirrt da überall rum irgendwie, und ich zieh dann wie so Luftballone irgendwie an den Fäden und hol einfach alles immer mehr so zu mir. Und wenn der dann mal angekommen ist, dann kann ich in die Tiefe gehen. Aber das hat viel damit zu tun, dass ich zunächst mal meinen Körper beruhige, weil der ja auch sehr... aufgewühlt ist, ist es bei uns allen.

Letztlich haben wir alle eigentlich viel Stress im Körper, und den zunächst mal zu beruhigen und dann den Geist zu beruhigen. Und dann kann ich eigentlich erst mich wirklich konzentrieren oder mich wirklich in die Tiefe begeben. Vorher geht das bei mir zumindest gar nicht. Es gibt wahrscheinlich sicherlich Begabtere. Das ist wieder so ein Leistungsausdruck. Ja, aber auch wie ich vorher sagte, und wenn es halt nicht geht, dann geht es nicht. Und dann gibt es einen Grund, weshalb es nicht geht. Und immer wieder so liebevoll dabei zu bleiben, liebevoll mit mir zu bleiben und nicht in die Verurteilung zu kommen, sondern einfach so annehmen, wie es jetzt gerade ist. Und vielleicht komme ich an und merke, mir tut unglaublich das Knie weh und ich kann eigentlich gar nicht sitzen. Dann bin ich vielleicht die ersten drei, vier Tage nur beschäftigt, dass mir mein Knie wehtut. Oder ich hatte so ein hübsches... ein hübsches Erlebnis. Ich kam in Burma an, ich hatte eine schöne Hütte im Dschungel, ganz wunderbar. Ich hab's mir ganz hübsch geputzt irgendwie, dachte, da bin ich ja jetzt drei Wochen, das mach ich mir richtig schön. Und dann bin ich zur Meditation gegangen und war so ganz motiviert. Und dann kam ich zurück. In meinem Badezimmer macht die Türe auf, und dann waren fünf Frösche in meinem Badezimmer, und der eine Frosch springt mich an, und ich dachte, ich krieg ein Herzinfarkt. Und ich hatte nicht nur fünf Frösche in meinem Badezimmer, sondern auch zwei richtig große Echsen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:23:41] Okay.

****Sabine Jaenicke:**** [00:23:42] Und was ich vorher nicht gesagt habe, es ist nicht ganz in Schweigen, weil man hat jeden zweiten Tag ein Gespräch mit einem erfahrenen Lehrer, der einen auf diesem Weg begleitet und der einen immer wieder Anregungen gibt, was man als Nächstes tun kann, was auch schaut, wie geht's mir gerade, und dass ich mich auch nie allein fühle. Und immer bis dann am nächsten Tag von diesen Tieren in meinem Badezimmer erzählen. Und dann guckt er mich an und sagt, oh Sabine, they love you all, you have to accept everything. Und dann habe ich gedacht, okay, da geht's jetzt um Akzeptanz. Und es ist schon so, dass, wenn wir uns hinsetzen und meditieren, dann soll es schön sein, dann soll es ruhig sein, und dann denkt man, ich komme endlich in den tiefen Frieden. Aber es gibt einfach ganz viel anderes. Es ist nicht ruhig, es ist turbulent, es kommen alte Geschichten hoch und man hat Frösche im Badezimmer und Echsen und... Man hat so eine Idealvorstellung. Aber sobald ich anfangen zu akzeptieren, was sich zeigt und was wirklich da ist, dann erst kann es ruhig werden. Weil vorher gehe ich ja immer dagegen und will es ein bisschen anders haben. Ich will es schön haben, ich will ein bisschen ruhiger haben. Aber dadurch, dass ich sage, okay, es ist jetzt gerade so, wie es ist, dadurch in dieser Akzeptanz ist irgendwie der Schlüssel zum Ruhigwerden für mich. Ja, und dann war es irgendwie nett, weil der große Lehrer hat dann erzählt irgendwann mal, dass er so viele Moskitos hat, und dann habe ich ganz frech zu dem gesagt, oh, they love you all. Das war dann glaube ich nicht so lustig. Und da gab es einen Abend, da kam ich zurück und da war nur ein Frosch und eine Echse in meinem Badezimmer. Und dann habe ich zu dem ich gesagt, wisst ihr was, ich muss ganz kurz hier mein Zähnchen noch putzen. Und dann könnt ihr machen, was ihr wollt. Und hab dann die Türe zugemacht, hab Ohropax reingemacht und hab wunderbar geschlafen. Und am nächsten Tag kam das Office und hat das Loch in meinem, in der Decke meines Badezimmers zugemacht. Und dann hatte ich keine Tiere mehr. Aber das war auch wie so ein Schritt in dem Moment, weil ich sie dann akzeptiert hab und gesagt hab, ihr könnt hier machen, was ihr wollt. Ich hab nur gehofft, dass die Echse nicht den Frosch frisst, weil das natürlich eine riesen Sauerei gäbe. Aber dann war's gut. Also es ist schon... irgendwie geheimnisvoll, dass dann so die Welt im Außen auch wie so ein Spiegel wird, wird das eigene Innere, was gerade passiert.

****Jutta Ribbrock:**** [00:26:17] Und wie ist da so der Tagesablauf in so einem Schweige-Retreat? Also es gibt Mahlzeiten, gibt es auch was mit Bewegung, wie Yoga

****Sabine Jaenicke:**** [00:26:26] oder so? Also der Ablauf ist insofern anders in Asien, dass die Mönche, also in bestimmten Traditionen, nach 12 Uhr nichts mehr essen. Das heißt, man isst eigentlich nur ein Frühstück. Man steht um 3 Uhr auf, das beginnt um halb vier, dann frühstückt man um halb sechs und hat Mittagessen um elf ungefähr. Und dann gibt es nachmittags nur noch einen Saft. Was erstaunlich ist, ist aber, dass man durch das Meditieren so viel Energie bekommt, dass man überhaupt keinen Hunger hat. Also das hat mich jetzt gar nicht weiter irgendwie beeinträchtigt. Das ist anders als jetzt in einem Kloster von Thich Nhat Hanh zum Beispiel, wo es abends auch leckerstes Essen gibt in Frankreich eben, und bei den Vietnamesen, die kochen ja auch so lecker. Man geht immer eine Stunde, man sitzt eine Stunde und dann geht man wieder eine Stunde. Es ist sehr viel Wechsel von Geh- und Sitzmeditation ganz bewusst, damit der Körper sich auch bewegt. Aber man geht eben ganz, ganz langsam. Man hat jetzt nicht so ein Sportelement. Und es hat sich verändert. Als ich die ersten Jahre dort war, war es ganz streng untersagt, dass man irgendwelche Körperübungen auch macht. Und jetzt ist so ein Anschlag in der Meditationshalle, dass keine Yoga-Matten in der Meditations-Halle ausgebreitet werden dürfen. Das heißt, die sind sich sehr wohl bewusst, dass wenn Menschen aus dem Westen kommen, dass die einfach, die haben nicht so die Tradition, dass sie irgendwie 24 Stunden mit übereinander geschlagenen Beinen im Lotus sitzen können. Und ich habe ehrlich gesagt, jeder hat ja so ein eigenes kleines Hütchen und ich habe dann immer meine Vorhänge zugemacht. Und hab dann für mich einfach immer eine halbe Stunde Tai-Chi gemacht, um für mich im Fluss zu bleiben. Aber eigentlich ist das dort nicht so die Regel. Und zwar auch deshalb, weil die sagen, die Meditation bringt so viel Benefit. Also man hat so viel von Meditieren. Das kommt durch die Meditation, und wenn ich dann was anderes mache, dann habe ich schon wieder so einen kleinen Ausweg und sage, ja, ich habe ja auch Tai-Chi gemacht, deshalb geht es mir gerade gut. Aber so einfach zu sagen, ich lasse mich 100% auf das ein, was ich gerade tue und schaue mal, wohin mich das bringt. Und das ist ja nun nicht so unsere Art, weil wir ja, also ich auch, ich bin neugierig und ich probiere das eine aus und das andere aus, aber sich wirklich so 100% einlassen. Das hat schon auch was Tolles. Also ist schon auch, finde ich, erstrebenswert.

****Jutta Ribbrock:**** [00:29:13] Und du hast dann auch nicht irgendwie ein Buch dabei oder so, dass du dich mit anderen Sachen beschäftigst.

****Sabine Jaenicke:**** [00:29:18] Also am Anfang hatte ich immer ein Buch dabei, um reinzuschreiben, weil ich einfach, also weil ich dachte, ich habe ja so wertvolle, wichtige Erkenntnisse, die muss ich alle festhalten. Und im zweiten Jahr hatte ich wieder ein Buch, hab dann angefangen und dachte, bei deines vom ersten Jahr hast du nie reingeguckt. Und dann war mir so bewusst, sobald ich anfangen aufschreiben, bin ich ja nicht mehr in der Gegenwart, sondern erinnere ich mich an was irgendwie war, und ich bin aber nicht mehr da. Und dann habe ich tatsächlich, also ich schreibe unheimlich gern, ich lese sehr viel, habe ich einfach aufgehört, weil ich gedacht habe, im Prinzip nehme ich mich mit dem, was ich tue, aus der Gegenwart. Und ich will ja eigentlich ganz da sein. Und deshalb habe ich das dann nicht mehr gemacht. Und das Einzige, was ich mir notiert habe, war, man hat ja immer diese Gespräche mit dem Lehrer, was ich gerade gesagt habe, und da hat man nur 10 Minuten Zeit. Und diesen 10 Minuten muss man alles Wichtige sagen. Und möglichst so, dass er auch noch was dazu sagen kann. Und da habe ich mir immer so eine Vorlage einfach gemacht, dass ich dann in dem Moment wirklich genau das sagen

konnte, was ich eigentlich in dem Moment sagen wollte. Aber ansonsten habe ich nichts notiert und mir war es wirklich, ich hatte nicht das Gefühl, dass mir irgendwas fehlt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:30:40] Und auch kein Buch zum Lesen, das hatte ich auch gemeint mit der Frage. Das ist wirklich total ablenkungsfrei. Jetzt könnte man natürlich denken, so ist das nicht wahnsinnig langweilig? Aber du erlebst ja dann was komplett anderes, was für jemanden, der so beschäftigt gerade ist in seinem normalen Alltag, gar nicht vorstellbar ist. Also ich sage manchmal, ich wünsche mir total, dass ich mal Langeweile hätte, weil ich so viel zu tun habe. Aber ich glaube ein Gefühl von Langeweile hast du da

****Sabine Jaenicke:**** [00:31:15] gar nicht. Da entsteht was anderes. Also es gibt schon am Anfang immer wieder so einen Moment, wo ich denke, bin ich eigentlich wahnsinnig, dass ich das tue. Ich könnte jetzt irgendwo hübsch am Strand liegen und irgendwie eine frische Kokosnuss zu mir nehmen oder in der Hängematte liegen oder irgendwas anderes Schönes tun. Aber das geht relativ schnell vorbei, diese Zweifel. Also die gibt es bei mir schon auch. Und Langeweile kenne ich nicht wirklich, weil... wenn man dann mal anfängt, dann wird man wie so ein Wissenschaftler. Also man hat ja dann immer was zu tun und auszuprobieren, weil der Lehrer sagt einem ja, probier mal dieses oder jenes und dann probier ich das auch aus und dann ist man wirklich wie so einen Wissenschaftler, der in sich reinspürt und der einfach guckt, wie ist das, was macht das, wie verändert sich das, ah, da pulsiert es, ah da wird es warm, okay, aha. Also da ist man ja unglaublich beschäftigt mit all diesen Dingen, die unser Körper tut. Das ist ja auch so ein Wunderding. Also unser Herz schlägt, wir atmen, ohne dass wir irgendwas tun müssten. Und all diese Dinge, die nehmen wir ganz selbstverständlich. Und in so eine Dankbarkeit zu kommen, was da eigentlich passiert, was für ein wundervolles Geschenk wir alle mitbekommen haben. Also da wird's mir nie langweilig.

****Jutta Ribbrock:**** [00:32:36] Das spürst du dann total, die ganzen Körperfunktionen, die wir so für selbstverständlich nehmen, dass du das empfindest.

****Sabine Jaenicke:**** [00:32:45] Ja, und was auch ist, was immer ganz spannend ist, wenn man dann aus dem Retreat rauskommt, dass man ein unglaublich offenes Herz hat, was man gar nicht mitbekommen hat, weil das einfach so, der Geist ist viel klarer, die Sinne sind viel feiner, man riecht ganz viel, es ist schnell etwas zu laut. Und das passiert einfach so nebenbei, weil der Körper plötzlich Aufmerksamkeit bekommt. Und das finde ich auch immer total faszinierend. Und ich mache auch manchmal, es gibt auch Retreats hier in Deutschland, die man machen kann. Man muss nicht wegfahren. Und da gibt es auch Lehrer, die zum Beispiel eine Woche Schweigen anbieten. Und da gehe ich auch sehr gerne hin. Also ich arbeite auch, ich bin nicht nur auf Retreat. Und da ist es dann immer so, dass es ganz bewusst inszeniert wird am Ende von so einem Retreat, dass man wieder spricht. Und da wendet man sich dann der Person zu, neben der man saß die ganze Zeit, also zwangsläufig auf seinem Kissen. Und spricht mit der, und das finde ich immer wieder, so einen Moment, da denke ich, ich könnte mich einfach in die Person verlieben, weil das Herz so offen ist und die Person so schön ist. Man ist ja schon sehr auf sich konzentriert und guckt gar nicht so nach den anderen. Und dann plötzlich sieht man wieder eine andere Person und sieht einen Menschen, der sieben Tage neben einem gesessen hat. Und man kriegt ja auch viel von dem anderen mit, auch wenn er zwischendurch vielleicht mal ein Nickerchen gemacht hat oder irgendwie schwer atmet oder was auch immer. Also man kriegt ja schon auch viel mit auf so einer ganz anderen Ebene. Und das finde ich immer wieder wunderschön. Also wie, wie offen ich dann bin für das Leben und für die Menschen. Und es geht natürlich auch wieder zu. Geht es.

****Jutta Ribbrock:**** [00:34:49] Was mich da total interessiert, bevor es zugeht, wenn du zurückkommst in die normale Welt mit diesem offenen Herzen, bist du dann stärker oder bist du verletzbarer? Weil ich kenne das auch, dass mancher so sagt, ja ich bin dann so mit allen püren, alle waren so lieb zueinander da, wo ich jetzt war, und jetzt komme ich wieder so in die Härten des Lebens. Und ich könnte jetzt nach all dem, was du geschildert hast, auch total gut vorstellen, dass du dadurch auch so eine Festigkeit gewonnen hast, durch dieses In-Sich-Ruhen, dass du vielleicht grade nicht so verletzbar bist im Alltag, wenn Situationen aufkommen, wo auch mal Auseinandersetzungen sind. Oder ist es so, dass du empfindlicher bist mit dem offenen Herzen?

****Sabine Jaenicke:**** [00:35:40] Also ich glaube, es ist beides. Also es ist immer inzwischen, wenn ich also drei Wochen irgendwo bin, dann plane ich immer eine Zeit ein als Übergang. Dass du zu Hause wieder erst ein bisschen langsam reinkommst. Also zum Beispiel, als ich das erste Mal in Burma war, und dann kam ich raus, und dann war ich in Bangkok am Flughafen und hatte Hunger. Und da gibt es ja wirklich ein reiches Angebot, was man alles essen kann. Und ich war vollkommen überfordert. Und ich hab mir dann die teuerste Tüte Chips meines Lebens gekauft. Weil ich einfach mit dieser Welt nicht zurechtkam. Und das war mir sehr eindrücklich. Weil das einfach viel zu viele Eindrücke sind, die da plötzlich auf einen einströmen. Und deshalb mach ich's jetzt immer so, dass ich für mich so eine Zeit einplane, dass ich so... dass der Übergang ein bisschen sanfter ist und nicht so abrupt. Also, ich kann nicht aus dem Retreat kommen und dann gleich wieder ganz normal funktionieren. Und was schon ist, dass ich glaube, längerfristig macht es mir sehr stark von innen raus, weil es immer wieder so Momente gibt, wie vorher, als ich gesagt habe, da war plötzlich Frieden oder manchmal sitze ich und dann bin ich einfach in so einem ganz feinen Glück, ohne dass ich irgendwas von außen brauche, sondern da ist einfach alles in diesem Moment. Also perfekt ist ein blödes Wort, aber einfach schön, fein, offen, glücklich, aber so ganz fein. Also nicht so laut. Und ich glaube, jeder, der das erlebt, das ist anders, wenn er zurückkommt. Weil man dann schon in Frage stellt, was brauche ich denn eigentlich? Brauche ich das alles, was ich glaube, was zum Glücklichsein brauche? Und es sind ja bei uns oft materielle Dinge oder der tolle Mann oder die tolle Partnerin oder keine Ahnung was. Und das relativiert sich schon alles sehr. Dass man dann denkt, ja, dass das alles so ein bisschen an Wichtigkeit verliert und dass ich in mir weiß, da ist eine Insel, zu der kann ich immer zurückkommen. Also da ist was in mir, was ich immer berühren kann. Und ich muss gerade dann denken, als Kind habe ich immer Bezaubernde Genie geguckt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:38:09] Ja, das kenne ich auch. Das war super.

****Sabine Jaenicke:**** [00:38:11] Und die hat ja immer ihre Arme verschränkt, hat dreimal geblinzelt. Und dann ist sie in ihre... in ihre Flasche, also die war ja so ein Flaschengeist oder so.

****Jutta Ribbrock:**** [00:38:21] Ja, ja, genau.

****Sabine Jaenicke:**** [00:38:22] Und da war sie in Sicherheit. Und dann habe ich immer gedacht, ich wünsche mir auch so sowas, dass ich einfach irgendwie so eine Flasche hätte. Ich muss nur dreimal blinzeln. Und dann ist die Welt so, wie ich sie mir wünsche. Also und irgendwie denke ich mir mal, also meditieren ist für mich so ein bisschen wie Bezaubernde Genie. Da kann ich einfach zurückkommen zu mir selber und dann. Dann brauche ich nichts, dann ist alles da.

****Jutta Ribbrock:**** [00:38:52] Du meditierst ja auch jeden Tag, oder? Oder sehr regelmäßig auf jeden Fall.

****Sabine Jaenicke:**** [00:38:56] Von jedem Retreat nehme ich immer irgendeine Kleinigkeit mit. Ich nehme nie viel mit, es ist immer so eine Kleinigkeit. Und das erste Mal, als ich in Plum Village war, dachte ich, okay, ich versuche mal jeden Morgen zu meditieren. Und wann war das denn? Im Jahr 2000? Und das habe ich seither eigentlich gemacht. Und natürlich ist es anders zu Hause. Also, ich kann nicht sagen, dass ich jeden Morgen in Frieden und Glück und sonst wie sitze, sondern ganz oft einfach meine Gedanken laufen oder... Aber auch wenn es so ist, also wenn ich das Gefühl habe, ach, heute komme ich gar nicht zu mir, ist der Tag trotzdem anders. Also, der Tag hat einfach so einen Moment, in dem ich mir Zeit für mich gönne. Und wenn ich die einmal am Tag hatte, dann kann ich mich auf alles einlassen, was dann kommt. Und ich glaube schon auch, dass ich in Situationen vielleicht manchmal ruhiger reagiere. Und wenn nicht ruhiger, komme ich vielleicht schneller in die Ruhe zurück. Und was ich auch beobachte, ist, dass, ich glaube, dass die Meditation meine Konzentration sehr fördert. Also, wenn ich mit anderen bin, dann denke ich manchmal, ist mir schon bewusst, wie gut ich mich konzentrieren kann. Und deshalb kann ich überhaupt nicht verstehen, dass nicht alle Menschen meditieren.

****Jutta Ribbrock:**** [00:40:33] Ja, ja, es gibt ja so Hürden. Du hast eben schon von dem ganzen Tag im Lotus-Sitz gesprochen. Da fängt es ja schon mal an, dass viele dann setzen sich und dann schläft das Bein ein und das viel zitierte Gedankenkarussell rattert los und man denkt, okay, ich bin dafür nicht geeignet. Das heißt, irgendwie muss man natürlich auch eine gewisse Motivation haben, das mal anzufangen und auch diese Klippen zu überwinden.

****Sabine Jaenicke:**** [00:41:01] Aber jeder kann immer auf dem Stuhl sitzen. Es ist niemand gezwungen, dass er sich da irgendwie verrenkt. Weil, Thich Nhat Hanh sagt immer, nur in einem entspannten Körper kann man erleuchtet werden. Entspannung ist die Voraussetzung für jede geistige Entwicklung. Und wenn der Körper nicht entspannt ist, das ist auch ganz oft bei Meditationsanweisungen der erste Schritt, dass ich mich entspanne. Und einfach mal das alles loslasse. Also versuche einfach, den Körper zu beruhigen. Ja, und die Spannungen loszulassen. Insofern ist das Quatsch, wenn man sich verrenkt und irgendwie so da sitzt, dass einem alles weh tut. Weil es bringt ja nix. Da kann ich mich nicht entspannen, sondern da werde ich immer verkrampfter. Dann verkrampft sich auch mein Geist, und dann ist, glaub ich, gar nix gewonnen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:41:50] Nee, gar nicht. Aber kann man sich da auch hinüben? Du hast ja eben geschildert, deshalb habe ich z.B. nach dem Yoga und Bewegung gefragt, dass man seinen Körper auch ein bisschen dahin trainiert, dass man in so einer Haltung sitzen kann. Trainiert man das einfach durchsitzen? Oder wie tastet man sich ran? Wenn ich anfangen, auf dem Stuhl zu meditieren, wie komme ich irgendwann dann doch, so wie du?

****Sabine Jaenicke:**** [00:42:22] Total entspannt, stundenlang im Lotus-Sitz sitzen. Ich kann nicht im Lotus Sitz sitzen, ich sitze im Schneidersitz. Ich sitze auch nicht stundenlang, sondern maximal eine Stunde. Ich habe dich extra ein bisschen übertrieben. Also in der Tat hat sich da ein sehr... also bei Thich Nhat Hanh im Kloster ist es so, dass es immer darum geht, dass man auf sich achtet, dass man sich achtet und liebevoll mit sich bleibt und sich auch bewegt während der Meditation, das Bein ausstreckt, wenn es einschläft oder eine andere Position einnimmt oder sich auf den Stuhl setzt. Also das ist

einfach... oberstes Gebot, sage ich mal, die Selbstfürsorge, dass ich gut für mich schaue, dass es mir jetzt gerade gut geht. Und ich hatte, weil ich, also jeder Lehrer hat ja so ein bisschen eine andere Art, und dann habe ich gedacht, ich probiere mal noch so ein... also ich habe einfach viel ausprobiert, was mir, ob mir das entspricht oder nicht. Und dann war ich mal zehn Tage auch in so einem Schweigekurs und der war mega streng. Und da gab es dann, nach dem dritten Tag... da gab es jeden Tag eine Stunde, in der man sich nicht bewegen durfte. Okay. Ich hab gedacht, das schaff ich nie, weil da konnte ich noch gar nicht gut sitzen. Und hatte irgendwie zwei Kissen unter den Knien. Und war einfach sehr mit meiner Position beschäftigt. Und dann ist was ganz Eigenartiges passiert, dann ist mein Bein eingeschlafen. Und dann hab ich gedacht, ich darf mich jetzt nicht bewegen. Und lustigerweise ist es dann wieder aufgewacht, ohne dass ich mich bewegt habe. Und das war so ein ganz wichtiger Moment in meinem Leben. Und in dem Retreat, muss ich gestehen, hatte ich sehr viel mit Schmerz zu tun und mit, ja, mit einfach körperlichen Schmerzen. Aber witzigerweise, danach konnte ich sitzen. Braucht es einfach Geduld? Ich glaube, Geduld ist nicht schlecht. Wahrscheinlich. Aber ich glaube, es braucht vor allen Dingen liebevolle Fürsorge und ich würde das jetzt auch nicht empfehlen. Also ich bin immer hingegangen, ohne dass ich mich groß informiert habe, sondern habe einfach immer ausprobiert. Aber ich glaub, wenn ich mich informiert hätte, hätte ich es so nicht gemacht. Es ist sicherlich für uns alle viel wichtiger, dass wir schauen, dass, dass wir liebevoll mit uns umgehen, weil wir alle immer so streng mit uns sind. Wir sind ja immer sehr schnell irgendwie so, was wir anderen verzeihen, verzeih'n wir uns. Niemals. Niemals, genau. Oder vielleicht nur nach vielen Jahren. Und deshalb glaube ich, die wichtigste Übung ist, in so einen weichen, liebevollen, sanften Kontakt mit sich selbst zu kommen. Und dann ist es ganz egal, wie man sitzt und ganz egal wie man geht. Sondern weil nur das ermöglicht mir das Erlebnis, jetzt bin ich für mich da und dann bin ich wirklich da und spüre mich, wie es mir gerade geht und anders habe ich zu viel mit Schmerzen zu tun. Und ich glaube, das kann man dann irgendwann mal tun, aber ich glaube der erste Schritt wäre immer so in den liebevollen Umgang mit sich selbst zu kommen. Und dafür also ist Plum Village und Thich Nhat Hanh einfach wunderbar, weil ich dachte dann, da ist so, von dem geht so eine Zärtlichkeit aus irgendwie und so eine, ja so was, so was ganz Annehmendes, Weiches und das hat mir unheimlich gut getan, weil ich auch immer so streng war mit mir, ich musste immer alles perfekt machen und richtig machen und dann zu sagen, du musst gar nichts richtig machen, du darfst jetzt einfach mal so sein, wie du gerade bist. Das war für mich eine unglaubliche Erleichterung.

****Jutta Ribbrock:**** [00:46:15] Ich kenne ihn nur aus Filmaufnahmen, ich liebe seine Schriften und allein daher finde ich, dass der so ein Herzensöffner ist. Thich Nhat Hanh ist wirklich und der strahlt dieses sehr, sehr sanfte aus und hat ja viel erlebt in seinem Leben, Krieg und alles Mögliche, nennen wir es Namen. Also das ist schon die hohe Schule, dann genau diese Sanftheit zu mit allem, mit dem er konfrontiert war.

****Sabine Jaenicke:**** [00:46:46] Also es war auch so schön, als ich das erste Mal in Plum Village war, da sind ja viele Menschen da. Da ist immer ganz schnell ausgebucht die Retreats, weil einfach glaube ich viele Menschen spüren, dass ihnen da was gut tun kann und ja auch viele Familien hingehen mit ihren Kindern, was ja auch toll ist, weil es immer Kinderbetreuung gibt. Und wenn Thich Nhat Hanh einen Vortrag gehalten hat, hat er immer die erste halbe Stunde für die Kinder gesprochen. Und dann habe ich mir gedacht, als kapier ich es auch. Ganz einfach und eingänglich war. Und bei diesem ersten Retreat, da war es irgendwie noch sehr übersichtlich, da bekam jeder noch so ein ganz von Hand gemaltes Namensschild und einen Platz zugewiesen. Da saß ich dann morgens beim Meditieren und war ja noch nicht so ganz geübt und mach dann irgendwann mal meine Augen auf. Und dann saß Thich Nhat Hanh mir genau gegenüber. Und das war so ein

Bild, das werde ich nie vergessen, weil ich einfach gedacht habe, wie schön ist das denn, dass der da jetzt einfach sitzt und mit uns meditiert. Bei allen Retreats eigentlich immer gemacht, auch immer wenn er nach Deutschland kam, da gibt es ja auch ein Zentrum von ihm, wo es auch viele Möglichkeiten gibt, Retreat zu machen, kurze und längere. Und da saß er auch jeden Morgen mit allen, die da waren, also da waren dann ja immer... da saß er sich zwischen 600 und 1.000 Menschen und da saß dann immer und hat mit uns allen meditiert.

****Jutta Ribbrock:**** [00:48:23] Das muss ja auch eine mega Energie sein, mit so vielen Menschen gemeinsam zu meditieren, oder?

****Sabine Jaenicke:**** [00:48:30] Es ist auch toll, wenn man einfach durch die Menschen, also durch die anderen, ist das wie wenn man so gehalten wird, in so einem Raum gehalten. Und wenn ich alleine meditiere, also ich habe das große Glück einen Mann zu haben, der mit mir meditiert.

****Jutta Ribbrock:**** [00:48:47] Tolle Sache.

****Sabine Jaenicke:**** [00:48:48] Tolle Sachen, super. Das Beste überhaupt. Aber trotzdem entsteht da nicht die Energie, die bei so vielen Menschen entsteht. Einfach wie wenn es da so ein Netz gäbe oder so ein Getragensein von so ein Miteinander-Dasein, Füreinander-Dasein. Dadurch, glaube ich, ist es leichter, ruhig zu werden und zu sich zu kommen. Und manchmal denke ich auch, man profitiert so von dieser, was nicht, kollektiven Weisheit. Also von dem, dass alle in dem Moment da sind oder so gut sie halt können. Und manchmal hat man ja dann so stechend plötzlich, versteht man irgendwas. Und dann denke ich, von wo kommt das jetzt? Also ist das jetzt, sind das die anderen? Ist ja auch egal. Aber das passiert schon eher, wenn ich mit mehreren zusammen das mache und nicht wenn ich es alleine tue.

****Jutta Ribbrock:**** [00:49:49] Da muss ich dran denken, ich hab mich mit einer Ayurveda-Frau unterhalten. Also die macht so ganz tolle ayurvedische Massagen und hat sich eben auch ganz viel mit so Philosophien beschäftigt und hat sie gesagt, ja, so ungefähr 90 Prozent von dem, was wir empfinden, sind oft Empfindungen von anderen, die uns umgeben. Und das ist ja ganz oft auch negativ, wenn du so durch die Welt hektikst. Und sie hat so einen Trick und sagt einfach nur, wem gehört's? Schickt das damit sozusagen mental zurück. Also das Universum hört es sozusagen, wem gehört es und tut es wieder dahin, wo es hingehört. Das ist nämlich gar nicht dein Gedanke. Jetzt drehen wir es mal rum. Wenn du jetzt umgeben bist von ganz vielen Menschen, die so sehr bei sich sind und in so einer Tiefe sind, dann ist natürlich wunderbar, diese Empfindung auch mitzufühlen. Das hat mich da gerade dran erinnert, dass das dann im schönsten Sinne so ist, dass wir von den anderen das alles, die Gedanken und Empfindungen mitkriegen.

****Sabine Jaenicke:**** [00:50:49] Und vor allen Dingen, wenn dann eben auch viele da sind, die das schon lange machen, dann profitiere ich ja auch von deren, ja, von deren Ruhe und von deren Frieden, die die für sich schon, den die für dich kultiviert haben. Aber es gibt, was mir gerade einfällt, es gibt eine ganz nette Anweisung von Joseph Goldstein. Das ist ein amerikanischer Meditationslehrer. Und der sagt, wenn man sitzt und man hat nur Gedanken. Also man kommt nicht aus seinen Gedanken, kann man sich einfach vorstellen, dass die von der Person kommen, die hinter einem sitzt. Dann können sie nicht so persönlich, man kann sie einfach loslassen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:51:33] Auch cool. Find ich super. Jetzt habe ich bei dir ja schon rausgehört, dass du natürlich ganz viel davon in dein Leben integrierst, auch in dein Alltag. Das ist ja oft auch so eine Klippe. Ja, wir machen ein tolles Selbsterfahrungsseminar, welcher Art auch immer. Es geht uns total gut. Wir kommen zurück und sind natürlich voll motiviert, das auch in unser Leben zu integrieren. Na klar. Und dann so BÄÄM, packt es einen wieder und man rutscht so rein. Wie transportieren wir das in unser Leben, dass wir die Dinge da auch leben? Zwar nicht in der Intensität, aber dass sie noch ihren Platz haben.

****Sabine Jaenicke:**** [00:52:13] Ich hab's so gemacht, ich hab mir immer nur was Kleines vorgenommen. Also, ich habe nie gedacht... also, es ist, glaube ich, illusorisch zu glauben. So wie ich im Retreat bin, bin ich auch in meinem Alltag. Und diesen Anspruch hab ich gar nicht an mich. Aber es gibt Dinge, die mir guttun. Also, die ich einfach erfahre. Zum Beispiel, dass Meditieren mir gut tut. Dann könnt ich mir überlegen, kann ich das in meinen Alltag integrieren? Dann hab ich jeden Morgen oder jeden Abend so einen kleinen Slot, in dem ich das, wo ich das machen könnte. Und wie gesagt, ich habe immer nur ein bisschen mitgenommen. Also ich habe dann immer so eine Kleinigkeit und das Interessante ist, wenn ich dann aber zurück schaue, wie sich es von damals zu heute verändert hat, habe ich das Gefühl, hat sich grundlegend verändert. Aber das hätte ich nie gedacht, weil ich habe, ich hatte nie den Anspruch, jetzt wie Thich Nhat Hanh zu sein, wäre natürlich sehr schön, wenn ich das wäre. Bin ich realistisch genug, aber einfach so eine kleine Prise mitnehmen und es kann sein, dass ich was in meiner Ernährung umstelle. Es kann sein, dass ich keine Spülmaschine mehr habe. Es sind nur solche ganz praktischen Dinge, die aber einen Unterschied machen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:53:38] Ich echt eine tolle Strategie, weil ich kann das auch. Ich denke dann, wow, ja, und jetzt mache ich jeden Tag erstens, zweitens, drittens, viertens. Da gibt es aber auch noch fünftens, sechstens, siebtens, zehntens und so. Und dann, weil man sich so viel auftürmt, scheitert man daran. Und dieses so ein kleines, so eine kleine Sache immer mal wieder mitnehmen, finde ich eine das Strategie.

****Sabine Jaenicke:**** [00:53:59] Und ich habe inzwischen auch, ich glaube auch, wenn ich nichts mitnehme, verändert sich doch was. Also ich habe so ein ganz tiefes Vertrauen, dass sich das Leben entwickelt und dass das Richtige geschieht. Und dadurch, dass ich mir die Zeit gebe und diesem Leben Raum gebe und diese Entwicklung Raum gebe, passiert auch was. Ein Beispiel, und zwar war ich auch beim Meditieren. Also es hört sich an wie wenn ich immer meditiere, ja.

****Jutta Ribbrock:**** [00:54:37] Ich muss mich mal mit deinem Verlagskollegen unterhalten, was macht Sabine den ganzen Tag. Sie konzentriert sich. Ja, sie konzentriert sich und es hat großen Raum, das meditiert.

****Sabine Jaenicke:**** [00:54:50] Dann kam ich zurück, und da war ich noch nicht bei Droemer Knauer, sondern in einem anderen Verlag. Und dann kam ich wieder zurück und hatte plötzlich zwei Stellenangebote, ohne dass ich mich irgendwo beworben hätte. Und dann dachte ich, interessant, dass das Leben mir jetzt auf dem Silbertablett so Veränderungen präsentiert. Und das war beides im Bereich Bewusst Leben und da gibt es ja nun nicht so viele Verlage. Und auch nicht so viele, die überhaupt interessant wären. Und, ähm... ja. Und dann war ich bei dem ersten Gespräch, und da wurde mir alles versprochen, ich hätte Homeoffice machen können und nur 30 Stunden arbeiten. Und dann dachte ich, okay. Und dann... war ich eben bei Droemer Knauer, hatte da ein Gespräch. Und... da bin ich dann letztlich hingegangen. Und das Interessante ist, dass es

den Verlag, in dem ich damals gearbeitet hab, nicht mehr gibt. Wie das? Also der wurde einfach, nicht weil ich weggegangen bin, aber weil einfach der Standort gewechselt wurde. Der wurde sehr verkleinert, alle Menschen, die in München gearbeitet haben, konnten zwar mit an den anderen Standort, aber haben natürlich weniger gemacht, oder eigentlich nur einer. Und ja, also das heißt, ich hätte dann keinen Job mehr gehabt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:56:14] Das heißt, im richtigen Moment hat sich dir einfach ein neuer Weg eröffnet.

****Sabine Jaenicke:**** [00:56:21] Das sind so Momente, wo ich denke, wenn ich dem Leben Raum gebe und wach bin, dann sehe ich, wohin ich eigentlich gehen soll. Und oft sind wir einfach so beschäftigt, dass wir nicht hingucken und dass wir gucken, wo soll es denn hingehen. Deshalb glaube ich, auch wenn ich mir nichts vornehme in einem Retreat, weil ich hab mir nicht vorgenommen, ich wechsele jetzt den Job und ich gucke jetzt mal, wo es vielleicht was anderes gibt, präsentiert sich's dann. Es ist ja auch so, zum Beispiel beim Meditieren, dass eigentlich hat man immer eine Agenda. Jeder hat ja immer eine Agenda, das will ich bearbeiten und da muss ich hingucken. Aber letztlich, alles was sich wirklich verändert, verändert sich nicht, indem ich es mitbekomme. Also das geht nicht über meinen Kopf, sondern es passiert, indem ich bestimmte Dinge in mir kultiviere, bestimmte Geisteshaltungen oder... Und irgendwann mal in meinem Alltag tue ich irgendwas und plötzlich reagiere ich anders oder ich mache irgendwas anders und darin erkenne ich dann, ach guck mal da hat sich was verändert. Aber nicht weil ich das bewusst gewollt habe, sondern weil es einfach so passiert und deshalb habe ich so ein ganz tiefes Vertrauen, dass dann einfach das Richtige kommt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:57:57] Also einfach dieses Ja, das Vertrauen haben, es kommt das Richtige. Das macht mir gerade so ein Gefühl. Je mehr du sozusagen übst, dieses bei sich sein, also bei dir selbst sein in der Meditation, da kommt ja auch deine Echtheit ein, das authentisch sein. Ich mag das Wort nicht so gern, deshalb sage ich lieber echt. Das kriegt ja Platz. Und ich glaube, je echter wir sind, desto eher eröffnen sich auch die Wege, die zu uns passen. Und es passt auch mit anderen Menschen, weil die Echtheit ist immer angenehm auch. Wenn jemand nicht so richtig er oder sie selbst ist, nimmt man das ja von außen, man spürt das ja eigentlich irgendwie. Und ich finde wirklich die Leute, die so sind, auch im besten Sinne attraktiv, je mehr sie, einfach total sie selber sind.

****Sabine Jaenicke:**** [00:59:06] Und ich glaube, je mehr ich selber bin, desto mehr komme ich in die Akzeptanz, dass mein Selbstbild und die Realität nicht immer identisch sind. Weil ich dann bemerke, in mir ist auch Wut, in mir sind auch unangenehme Gefühle, in mir ist Traurigkeit. Das ist nicht immer alles nur schön, aber je mehr ich es in mir akzeptiere und alle Seiten akzeptiere, nicht nur die, die ich gerne habe, sondern auch die, die ich nicht so gerne habe. Desto besser gelingt es mir, das bei anderen zu akzeptieren. Dann denke ich, der ist jetzt einfach grade so. Und ich muss da gar nicht groß drauf einsteigen, weil es ist jetzt so. Und es kann auch wieder anders sein. Und es ändert sich ständig alles. Und das, wenn die irgendwie auch so entscheiden, dass ich so... Also, ich weiß nicht, ob das Toleranz ist, das vielleicht nicht, aber einfach so ein... Man gibt anderen einfach den Raum, dass sie so sein können, wie sie sind, weil ich mir den Raum gebe, dass ich so bin, wie ich bin.

****Jutta Ribbrock:**** [01:00:12] Und wahrscheinlich hast du damit die Fähigkeit zu empfinden, das hat auch eigentlich gar nichts mit mir zu tun. Also, wenn da einer ausrastet, weil ihn irgendwas nervt, oft ist das ja so, man bezieht es auf sich und denkt, wow, mich trifft die Wut, mich verletzt auch die Wut. Und die Fähigkeit zu haben, zu

sagen, na ja, gut, der ist da in seinem Raum und randaliert darum, bleib ich mal in meinem. Kann man es vielleicht auch besser aushalten, dass man das nicht so stark auf sich bezieht, oder?

****Sabine Jaenicke:**** [01:00:41] Ja, wobei es natürlich nicht immer gelingt. Also ich würde jetzt nicht sagen, ich bin immer gelassen und ich bin immer ruhig und immer freundlich. Also einen Anspruch habe ich auch nicht, weil wenn mich was verletzt, dann verletzt's mich und dann kümmerge ich mich halt um meine Verletztheit, um dieses Verletztsein. Wie fühlt sich das gerade in mir an? Und dann bin ich dafür da. Und es ist auch schon so, mit einem klaren Geist spricht man auch klare Worte. Also es gibt dann schon auch immer dieses, darüber zu reden und auch... Also, es ist ja nicht so, dass ich dann alles akzeptiere, was passiert, sondern ich bin schon sehr engagiert. Ähm... und, und, ähm, ja... und sag klar, was ich denke. Aber möglichst in einer Art und Weise, die halt nicht verletzend ist. Und wenn ich aus einer Verletzung rausspreche, dann nimmt's oft so einen schiefen Weg. Aber wenn ich mich zunächst um mich kümmerge und dann für Klarheit Sorge, dann ist immer auch so ein Entwicklungsraum für beide. Weil es heißt ja nicht immer, dass ich alles richtig mache und der andere macht alles falsch. Und das ist ja immer ein Miteinander.

****Jutta Ribbrock:**** [01:01:54] Thich Nhat Hanh hat da ergibt einem auch Aufträge dazu, also das mit der Wut hat mich total interessiert, was er darüber schreibt. Das ist so, ich krieg's jetzt nicht so 100 Prozent zusammen, aber so in dem Sinne, auch dass man nicht immer gleich so dem ersten Impuls folgt, also mich nervt was und so, man schreit den anderen nieder oder so, sondern atme erstmal und umarme die Wut. Jetzt, und ich fand das so faszinierend. Als ich das mal intensiver gelesen habe, habe ich angefangen, alle möglichen Gefühle zu umarmen und habe gedacht so, okay, das macht mich jetzt traurig oder oh Mann, jetzt fühle ich mich irgendwie nicht genügend und schaffe das nicht zu leisten oder ich habe was doofes gesagt und komme blöd vor oder irgendwie so. Und dann habe ich immer so lächelnd, also musste ich schon über mich lachen, und dann war es nämlich schon wieder gut. Okay, Jutta, du darfst dich jetzt umarmen mit dem Gefühl, dass du jetzt dich doof fühlst, weil du irgendwie das Falsche gesagt hast. Und das hat mir dann irgendwie total Spaß gemacht, das mit allem Möglichen. Und ich fand aber diesen Grundgedanken jetzt anhand der Wut, aber eigentlich passt auch zu einem anderen Gefühl: Umarme die Wut. Und das war für mich so wie eine Umarmung meiner selbst oder ist für mich. Jetzt, wo wir darüber sprechen, erinnere ich mich wieder dran und dachte so, wow, ja, das mache ich auch mal wieder.

****Sabine Jaenicke:**** [01:03:18] Ja, ich erinnere mich dran. Ich habe immer das Gefühl gehabt, Wut ist nicht mein Thema. Also ich hatte andere, aber Wut war es nicht so. Und dann war ein Autor da und dann war ein Gespräch mit der Verlegerin und dem Autor in meinem damaligen Verlag und der hatte dann, der war so unverschämt und so verletzend, und dann habe ich plötzlich, ich habe gemerkt, mir wird total heiß und mein Kopf wird ganz rot. Und dann waren da so ganz viele Körperempfindungen und da dachte ich, wow, das ist Wut. Und dann fand ich das plötzlich was ganz Tolles und ich war ihm dann ganz dankbar, dass der mir die Möglichkeit gegeben hat, dass ich wahrnehmen kann, was ist eigentlich Wut, was passiert da. Also es ist ja unglaublich, was da im Körper, die Atmung verändert sich, alles ist da. In Aufruhr irgendwie und diese Hitze und diese Wärme, die da entsteht. Also das fand ich ganz toll. Und deshalb ist es ja eigentlich schön, wenn man sich kümmern, wenn man wirklich in dem Moment Zeit hat, sich zu kümmern. Meistens haben wir es ja nicht, weil da so viel auch zu entdecken ist. Da kann ich auch mit diesem Entdeckergeist hinkriegen und gucken, was passiert da eigentlich gerade.

****Jutta Ribbrock:**** [01:04:28] Du hast eine ganz andere Sabine erlebt, ne? Plötzlich. Ja. Und ich wusste auch, dass komischerweise Wut tatsächlich doch in meinem Thema ist. Das ist einfach menschlich. Wir haben, glaube ich, auch all diese Gefühle in uns. Und manche bollern halt mehr was raus. Und ich bin eher die, die mal sagen, können wir da mal drüber reden. Aber ich glaube, es ist alles da. Und wahrscheinlich ist es gar nicht doof, wenn das auch mal seinen Raum kriegt. Sabine, jetzt hast du so wundervoll von diesen ganzen Retreats gesprochen und von deinen Erfahrungen mit der Meditation. Das macht wirklich Sehnsucht, finde ich. Und meine Standardfrage in meinem Podcast ist ja immer, dass ich meine Gäste fragen möchte, was für sie Glück ist. Und das klingt ja eigentlich schon durch, aber ich möchte dich trotzdem noch mal fragen, ob du es am Schluss noch mal uns so sagen kannst.

****Sabine Jaenicke:**** [01:05:24] Glück ist für mich, wenn es ganz still in mir wird und wenn dann so ein ganz feines Glücksgefühl in mir ist, was so völlig unbeeinflusst ist von allem, was draußen ist. Das ist für mich Glück. Ich danke dir sehr.

****Jutta Ribbrock:**** [01:05:49] Ich danke für dieses wunderbare Gespräch. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Dafür ein großes Dankeschön. Und ich möchte euch noch sagen, wir machen eine kleine Sommerpause mit dem Podcast Einfach ganz Leben. Damit ihr uns nicht allzu sehr vermisst, könnt ihr natürlich jederzeit in frühere Folgen Reinhören. Da ist so viel Schönes, was ihr vielleicht noch nicht kennt oder noch mal auffrischen möchtet? Bitte abonniert den Podcast unbedingt, dann verpasst ihr nicht, wenn es in ein paar Wochen mit frischen Folgen weitergeht. In der Zwischenzeit möchte ich euch noch andere schöne Podcasts ans Herz legen unter podcast.argon-verlag.de. Ganz neu gestartet ist da zum Beispiel, Wir müssen reden Frau Doktor, die unglaublich erfrischende Yael Adler, die auch bei mir im Podcast Einfach ganz Leben zuerst war. Sie ist Hautärztin und sie spricht da mit Kolleginnen und Kollegen aus verschiedensten Fachgebieten, zum Beispiel darüber, wie Arzt und Patient sich richtig gut verstehen, wie man auch heikle oder schambesetzte Themen ansprechen kann und was einen guten Arzt ausmacht. Zu finden unter podcast.argon-verlag.de. Viel Spaß dabei und ich freue mich sehr, wenn ihr in ein paar Wochen wieder bei mir reinklickt. Bis bald und ciao.

****Speaker 1:**** [01:08:12] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlaf-Index auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.