

Podcast mit Ursula Richard

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: [00:01:29] Herzlich Willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir **Ursula Richard**. Sie meditiert seit weit über 30 Jahren regelmäßig, sie ist Autorin und Übersetzerin unter anderem des wunderbaren **Thich Nhat Hanh**, er ist ein buddhistischer Mönch, und ihr neustes Buch heißt **Immunbooster Meditation**. Das ist wirklich so ein kleines Schatzkästlein, ein kleines Büchlein, das wir an einem Abend im Bett durchlesen können und das ein echter Gesundbrunnen ist. Wir erfahren darin, wie wir mit Meditation unser Immunsystem stärken und sowohl unserem Körper als auch unserer Seele Gutes tun können. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Ursula Richard, herzlich Willkommen!

Ursula Richard: [00:02:39] Ja, vielen Dank für die Einleitung. Habe mich sehr gefreut, hier zu sein und mit Ihnen zu sprechen.

Jutta Ribbrock: [00:02:46] Schön. Und ich will gleich mal reinspringen in das, was Meditation uns alles so geben kann. Also egal, ob jemand schon lange meditiert oder sich vielleicht gerade erst ganz neu dafür interessiert. In Ihrem Büchlein, da gibt's ja wirklich eine tolle, lange Liste über die Wirkung von Meditation. Das ist ganz sicher auch nicht nur ein Immunbooster, sondern ein Motivationsbooster für alle. Können wir damit gleich mal anfangen? Was kann Meditation alles bewirken?

Ursula Richard: [00:03:14] Also Meditation ist ja heute Teil des Mainstreams geworden, ganz viele Menschen meditieren und insofern ist auch ganz viel geforscht worden über die letzten Jahrzehnte, welche Wirkung Meditationen haben und sowohl in der Psychologie als auch Neurowissenschaft und so weiter und so fort. Ja, als gesichert kann heute gelten, dass Meditation **Stress und Ängste reduziert**. Und Stress ist ja irgendwie so ein Phänomen, was immer mehr um sich greift. Die Zahl der Burn-out-Kranken, der depressiven Menschen steigt ja unaufhörlich. Und gerade in unseren momentanen Zeiten sicherlich auch noch. Denn auch, ja, sich in einem beschränkten Rahmen nur noch aufhalten zu können oder Homeschooling, Homearbeit und so weiter und so fort, all das führt ja zu erhöhtem Stress bei ganz vielen Menschen, aber auch Ängste. Das ist auch gut erforscht. Dann, dass Meditation allgemein die **Lebenszufriedenheit steigert**, auch eine gute Nachricht, und **psychische Probleme wie Depressionen und

Zwangsstörungen auch lindern kann**. Dann hat es positive Effekte, auch das ist erforscht, auf körperliche Beschwerden wie **Bluthochdruck, Herzprobleme, auch chronische Schmerzen** und soll sogar positive Auswirkungen haben auf die **Nebenwirkung von Chemotherapie** und die **Symptomatik chronischer Krankheiten**. Ja, und sie **förderst die Resilienz** und **unterstützt auf vielfältige Weise das Immunsystem**. Ja, das sind jetzt immer so ein paar Punkte, die vielleicht für uns relevant sind und ermutigend zu wissen, dass Meditation solche Dinge unterstützt und fördert kann.

Jutta Ribbrock: [00:05:17] Meditation ist ja eine Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende alte Praxis, die war vielerorts religiös motiviert im Ursprung oder mit Religiosität zumindest verbunden, ist es ja auch in vielen Kulturen noch. Und eigentlich ist es ja verrückt, dass dieses alte Ding Meditation so wahnsinnig gut in unsere Zeit passt, wie Sie das gerade geschildert haben auch. Also mit den ganzen Anforderungen, Ablenkungen, Zerstreuungen, Stressfaktoren, die wir heute haben, also quasi ein perfektes Tool, um in diesem Schreien lautend drumherum zur Ruhe zu kommen.

Ursula Richard: [00:05:56] Ja, wobei ich denke, die Menschen aller Zeiten, natürlich waren die nicht mit so viel Ablenkungen und dergleichen konfrontiert wie wir heute, aber wenn man so alte Schriften mal liest, hatten die auch mit ähnlichen Problemen zu tun. Da hatte die Meditation nur noch eine ganz andere Ausrichtung, gerade wenn Sie erwähnt haben, dass sie religiös eingebunden war, dann zielte die Meditation, oder hat man meditiert, um **Erleuchtung zu erlangen**, um irgendwie nicht mehr in diesem Kreislauf der Wiedergeburten, was die buddhistischen und hinduistischen Kulturen glauben, wiedergeboren zu werden. Während heute verfolgen die meisten mit Meditation ganz andere Ziele, also **nicht mehr so gestresst zu sein** und **Ruhepunkte zu finden in unserem Alltag**. Und ja, wenn ich denke, dass **John Kabat-Zinn**, das ist ein Begründer der modernen Achtsamkeitsbewegung, die ja viel mit Meditation zu tun hat. Der hat buddhistisch praktiziert und war oder ist sicherlich auch Buddhist immer noch und hat dann aber auch in der Klinik als Arzt gearbeitet und da gemerkt, dass ein Problem Stress ist bei den Patienten auch und Schmerzen und Ängste und dergleichen und daraufhin hat er probiert, inwieweit Meditation wirken kann und hat dann irgendwann gemerkt, es reicht nicht, wenn Krankenschwestern oder Pfleger oder Ärzte den Patienten Achtsamkeit beibringen und selbst nichts davon wissen. Und so wurden auch die Ärzte, Pfleger, Krankenschwestern da einbezogen. Und man hat gemerkt, wow, das wirkt. Und von daher, das war ein ganz wichtiger Punkt. Meditation hier im Westen für uns verfügbar zu machen, indem vieles weggelassen wurde und so auf die Basis zurückgefahren wurde.

** Jutta Ribbrock:** [00:07:54] Das finde ich auch spannend. Also die, die sich um uns kümmern, dass die im Grunde auch diesen inneren Ruhepunkt brauchen, um das vermitteln zu können, diese Fürsorge auch.

Ursula Richard: [00:08:05] Das ist ein ganz wichtiger Punkt, glaube ich, wenn man schon mal im Krankenhaus war und mitbekommen hat, wie gestresst Ärzte, Pflegepersonal ist, wie viel Arbeit, in welchen Hamsterrädern sie stecken, dann hat man auch ein Gefühl dafür, wie gut es ihnen tun würde, auch in dieser Art und Weise Momente der Ruhe in ihrem ganz alltäglichen Leben zu finden.

Jutta Ribbrock: [00:08:32] So und jetzt kommt der Punkt, man muss es in Anführungszeichen nur **tun**. Das ist ja auf die Schwelle. Also wir wissen, was uns gut tut, ja in die Natur gehen, gesund essen, uns bewegen oder eben auch meditieren. Wir können uns aber nicht aufraffen oder wir probieren es mal aus, aber schaffen es nicht

durchzuhalten. Also wie finden wir erstens **Zugang zur Meditation** und wie können wir da eine **regelmäßige Praxis** draus machen und dranbleiben?

Ursula Richard: [00:09:04] Natürlich wichtige Punkte, die Sie angesprochen haben und die immer irgendwie sehr schwierig sind, dann wirklich zu realisieren. Man weiß ja, welche guten Vorhaben man sich zu Silvester manchmal macht und wie schnell die dann wieder aufgegeben worden sind. Ja, ich denke, indem man ganz gut ist, wenn man mal **bescheiden anfängt**, also vielleicht sich **fünf Minuten** zunächst mal hinsetzt. Und damit anfängt und das, wenn man das **jeden Tag** macht, also **Regelmäßigkeit** ist, glaube ich, auch eine ganz gute Sache und zwar dann jenseits von Lust und Laune, sondern wenn man das macht, einfach wie man sich täglich gelernt hat, die Zähne zu putzen zwei Mal. Mindestens. So kann man sich vielleicht auch die Meditation in den Alltag integrieren zu Zeiten, die für einen gut sind, die stimmig sind und sich auf jeden Fall **nicht überfordern**. Also nicht damit anfangen, das zu einem neuen Leistungsding zu machen, was ich jetzt auch noch hinkriegen muss in meinem schon so vollgepackten Alltag. Dann gibt man sich ja irgendwie schnell wieder auf.

Jutta Ribbrock: [00:10:22] Ja, kleine Schritte, die helfen ja oft, ne? Erst mal ein paar Minuten. Ich habe so einen Spruch, ich sage dann manchmal, da diskutiere ich jetzt nicht mit mir. Ich habe mir das vorgenommen, weil das gibt es doch. Dann fängt man an so, ja, aber viel, nee, heute Morgen doch nicht so toll. Ach, vielleicht heute Nachmittag. Ach, oder vielleicht heute Abend. Und sobald man anfängt, mit sich zu diskutieren, schwupps, ist es um die Ecke und man macht es oft nicht mehr. Ja, das stimmt. Die Erfahrung habe ich auch gemacht, ja. Und in Ihrem Büchlein **Immunbooster Meditation**, da geben Sie ja im Grunde auch Schritt für Schritt Anleitungen, wie man regelmäßiges Meditieren in sein Leben einbauen kann, wie wir uns einen schönen Platz in unserer Wohnung aussuchen und herrichten können, wie wir am besten sitzen. Und Sie sagen, die Grundlage für alles ist die **Achtsamkeit auf den Atem**. Sie haben da auch richtig Anleitungen zu solchen Atemmeditationen und ich wollte Sie fragen, können wir das hier einmal quasi **live machen**, eine kleine Atemmeditation für unsere Hörerinnen und Hörer? Ich mache die Augen zu und alle, die uns zuhören, und Sie führen uns da durch. Das wäre nicht toll. Okay.

Ursula Richard: [00:11:30] Ich mache auch die Augen zu. Erst mal setzen wir uns, schauen, dass wir bequem sitzen, werden uns mal unseres Sitzens bewusst auf dem Stuhl oder im Bürostuhl oder auf der Couch oder wie auch immer oder wenn man sich auf den Boden setzen mag, da am besten ein Kissen unterlegen und dann schauen, dass der **Rücken gerade** ist und ja, **aufrecht, aber nicht verkrampt**. Also gucken, dass man die Schultern vielleicht noch etwas lockert. Dann den Kopf vielleicht ein bisschen hin und her bewegen, dass er locker sitzt und ja, und dann nochmal die ganze Haltung betrachten und sich da so ein bisschen einfühlen. Und dann langsam, wenn man das Gefühl hat, ach, jetzt bin ich angekommen, sich **auf den Atem ausrichtet**. Man spürt, wo spür ich denn meinen Atem überhaupt? Die Punkte sind meistens, dass ich ihn merke beim **Heben und Senken der Bauchdecke**. Oder beim **Ausströmen aus der Nase**. Mal schauen, wo man ihn am besten wahrnimmt. Und sich dann für einen kurzen Moment darauf zu konzentrieren. Also einfach **ganz normal atmen**, den Atem **nicht kontrollieren**, **nicht verändern**. Einfach lassen, so wie er ist. Und ihn einfach **wahrnehmen**. Ich atme ein und weiß, dass ich einatme. Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme. Gedanken, die kommen, halte ich mich nicht fest, sondern lasse sie einfach ziehen und komme wieder auf den Atem. Dann spür ich vielleicht, dass mein Atem etwas tiefer wird. Ich fremde alles da. Und auch das einfach nur bemerken, nicht kommentieren, einfach nur wahrnehmen. Und die Gedanken, die kommen, lasse ich ziehen. Sind wie die Wolken,

unseren blauen Himmel, die ziehen auch vorbei. Muss ich mich nicht drum kümmern. Muss mich nur drum kümmern, mal für eine Weile beim Atmen zu sein. Einatmend weiß ich, ich bin im **gegenwärtigen Moment** angekommen. Ich bin jetzt hier. Ausatmen weiß ich. Bin jetzt hier. Ganz lebendig. Allem, was mich ausmacht in diesem Moment. Wir können jetzt auch noch eine halbe Stunde weiter...

Jutta Ribbrock: [00:17:24] Ich war jetzt ganz weit weg, Frau Richard. Ja, schön, das freut mich. Ich war auch ganz sinnbefreit. Wunderbar. Ich finde es übrigens so hilfreich, dieses **einatmend weiß ich, dass ich einatme und ausatmend weiß ich, dass ich ausatme**. So reduziert nur auf das, weil genau das, was Sie erwähnt haben, man hat tausend Gedanken und dann sitzt man da und denkt, das finde ich aber blöd, dass ich das jetzt denke, ich wollte doch ganz leer werden und ich werde aber nicht leer. Ach du meine Güte. Und da ist dieser kleine Satz oder die zwei Sätze sind so hilfreich, weil es einfach noch mal hilft, nur an sozusagen an das Atmen zu denken.

Ursula Richard: [00:18:11] Ja, ich finde solche Meditationen, die mit gewissen Anleitungen oder gewisse **geleitete Meditationen** finde ich auch sehr hilfreich. Gerade in dem Punkt, den Sie sagen, denn sonst verliert man sich oft in Diskussionen. Oder der hat ja auch oft das Gefühl, Meditation oder haben ja manche Menschen, das Bild Meditation heißt aufhören, ich muss aufhören zu denken. Klappt sowieso nicht, weil unser Gehirn ist dafür da zu denken und wird auch weiter denken. Aber durch solche Sätze kann man sich ausrichten und dem Denken mal nicht so die Aufmerksamkeit vom Denken auf das Atmen.

Jutta Ribbrock: [00:18:53] Also, es ist nicht schlimm, wenn man doch noch ein bisschen dabei denkt, ne?

Ursula Richard: [00:18:58] Man wird immer denken. Das Einzige, was man versucht, es ist schwer genug, ist die **Aufmerksamkeit dann immer wieder von den Gedanken wegzunehmen** und sich auf das auszurichten, was man eigentlich wollte, dem Atem folgen, den Atem wahrnehmen. Und **nicht ärgern**. Und nicht ärgern und geduldig sein. Oder wenn man sich ärgert.

Jutta Ribbrock: [00:19:22] Das wahrnehmen. Ja, auch spannend, dieses was kommt alles an Gefühlen und Gedanken, **nur wahrnehmen**, das finde ich auch toll zu üben, weil das können wir auch so schlecht, weil wir meistens das dann beurteilen. Ich kriege das nicht hin, zum Beispiel.

Ursula Richard: [00:19:38] Genau. Meditation ist einfach, denke ich, die Chance, **sich besser kennenzulernen** mit all dem, wie man gerade ist. Und nicht mit Wunschbildern und dann sich eben auch darin kennenzulernen, wie schnell man sich verurteilt und wie man das Meditieren dann zu einem inneren Schlachtfeld auch machen kann. Und wenn man das dann schnell wieder aufgibt, verstehe ich das gut. Weil wer will das schon? Ständig im Kampf zu sein.

Jutta Ribbrock: [00:20:10] Wie war das denn bei Ihnen? Gab es da auch so Phasen? Also erst mal wie Sie die Meditation kennengelernt haben und auch vielleicht mal kriege ich nicht hin oder Unlust weiterzumachen oder war das sofort ganz große Liebe bei Ihnen?

Ursula Richard: [00:20:25] Nee, das war ihr **Liebe auf den zweiten Blick**, würde ich sagen. Ich bin mit einer Freundin, ist schon lange her, Mitte der 80er nach **Sri Lanka** gefahren für so eine Urlaubsreise von sechs Wochen. Und dann sind wir an einem Ort

vorbeigefahren, da stand Meditationskurs, zehn Tage. Und dann haben wir gedacht, okay, das können wir ja mal machen. Und dann haben wir so einen zehntägigen Meditationskurs gemacht bei einem australischen Mönch und saßen dann in den Teebergen, mussten um vier Uhr morgens aufstehen. Es gab ab Mittags nichts mehr zu essen und wir saßen viele Stunden und **ich fand es nur furchtbar**. Ich hatte das Gefühl, das kann ich nicht, gerade den Atem nicht verändern, sondern nur beobachten. Ich habe mich mit meiner Freundin in der Hütte, in der kleinen Hütte ständig gestritten. Ich wollte wirklich weg. Und habe dann aber mich nicht getraut oder ich wusste auch nicht, in den Teebergen, wie ich da wieder zu einer Busstation komme. Also ich habe ausgehalten. Und dazwischen dann war mit dem Mönch ein Gespräch gehabt, der gesagt hat, anderen geht es auch so. Während ich die anderen, die mit mir zusammen dann saßen, irgendwie schon für so fast heilige Personen gehalten habe. So, also die zehn Tage waren zu Ende und dann dachte ich aber, wow, das ist was für mich. Ich hatte zu jener Zeit ziemliche Probleme mit **Panikattacken**. So und das Fliegen war auch für mich schon irgendwie ganz schwierig gewesen. Und der Mönch hatte immer davon gesprochen, es gibt nicht dieses Ich, wie wir uns das so vorstellen. Und dann habe ich gedacht, ja, wer hat denn dann diese Angst, wenn es das doch nicht so geben soll? Auf jeden Fall, als ich dann bei dem Rückflug im Flugzeug saß, hab ich mich mal umgesehen und hab gesehen, auch andere haben Angst. Also mir gegenüber saß so ein Mann oder nicht weit entfernt so ein Mann, dem lief der Schweiß runter und der hatte so Panik in den Augen. Und ich hatte das Gefühl, zum ersten Mal komme ich so aus meinem Tunnel raus und sehe andere Menschen, die auch leiden, wie auch immer. Und das war für mich irgendwie, hab ich das bis heute nicht vergessen. Und bin ja dran geblieben an der Meditation. Aber wie gesagt, anfangs fand ich es nur furchtbar.

Jutta Ribbrock: [00:23:13] Gab es in den ganzen Jahren, die sie schon meditieren, Erlebnisse, die sie in der Meditation hatten, die sie so als **absolut einmalig** bezeichnen würden?

Ursula Richard: [00:23:27] Also selten, aber ab und zu so Momente von ganz **tiefer Stille** und so einem **Einverständensein**. So einem ganz tiefen Einverständensein damit, dass die Dinge so sind, wie sie sind oder ich so bin, wie ich bin. So in ganzem Frieden sein. Und so **tiefen Verbunden sein**, auch mit allem was um uns ist.

Jutta Ribbrock: [00:23:56] Das macht echt Sehnsucht, was Sie da sagen, finde ich. Ich glaube, da haben sehr viele Sehnsucht nach diesem Empfinden. Ja, ich auch, immer wieder. Das ist ja das Problem. Aber Sie haben ja schon Ihre Schwächen bekundet gerade. Hat die Meditation einen **anderen Menschen** aus Ihnen gemacht?

Ursula Richard: [00:24:19] Also als meine Mutter noch lebte und ich auch noch viel jünger war, hat sie oft gesagt, naja, da meditierst du, fährst du immer hin und bist ja immer noch so, wie du bist. Also schnell aufgebracht oder wie auch immer ungeduldig und so. Und dann habe ich gedacht, naja, wer weiß, wie ich ohne Meditation gewesen wäre, vielleicht noch schlimmer. Ich kann das gar nicht so sagen, weil das ganze Leben formt einen ja so. Also es ist aber ein **wichtiger Teil meines Lebens** immer gewesen und auch geblieben. Von daher gehe ich mal davon aus, dass es auch einiges verändert hat. Also mich **offener**, vielleicht **freundlicher** gemacht hat. Das glaube ich so. Aber ich habe kürzlich in einem Artikel gelesen. Über das Alter nochmal, und ich bin ja auch schon nicht mehr so jung, sondern alt, und dass die Lebenszufriedenheit im Alter, wie in der Jugend, also dass wir so ein **U** haben als in Bezug auf unsere Lebenszufriedenheit und dass also in jungen Jahren man relativ hohe Lebenszufriedenheit hat und dann so in den mittleren Jahren ist es schwierig. Und dann so ab 55 steigt es wieder an. Und ich war

kürzlich in einem kleinen Retreat und wir waren auch alle ältere Menschen und haben dann über diese Punkte gesprochen und alle sagten, ja, wir sind zufriedener in unserem Leben geworden. Ob das mit der Meditation zusammenhängt oder einfach nur mit der Alterskurve, keine Ahnung. Aber schön ist es doch.

Jutta Ribbrock: [00:26:01] Und gab es schon mal, dass Sie sagen, boah, das war der **schönste Ort**, an dem ich je meditiert habe, oder der **ungewöhnlichste**, wo man vielleicht normalerweise denken würde, man kommt gar nicht zu Ruhe vor der Supermarktkasse oder so was, oder an einem Ort, der so verwunschen und wunderschön ist, dass das so ein Traumort ist.

Ursula Richard: [00:26:23] Ich meine, an schönen Orten zu meditieren, ist ja nicht schwer. Also wenn man die Orte, also wenn man an solchen Orten ist, **in den Bergen**, ich liebe die Berge und in der Schweiz gibt es ein wunderbares Meditationszentrum, **Felsentor**, das ist so oberhalb des Vierwaldstätter Sees. Und ja, da zu sitzen ist schon die halbe Miete. Und dann war ich mal an einem auch ganz besonderen Ort in **Irland**. Es gibt so ein buddhistisches Zentrum und das liegt so oberhalb der Klippen mit einem Wahnsinnsblick auf die Klippen, auf das Meer, auf den Himmel. Und da hatte ich das Gefühl, das reißt auch mein Geist so weit auseinander. Unglaublich. Dann sind es die Orte, die solche Erfahrungen auch sehr stark ermöglichen. Und das ist natürlich ganz wunderbar, wenn man die erlebt. Aber was Sie ja ansprechen, ist auch so große Herausforderungen, wie **bei der Post, wenn man warten muss**. Ja, da kenne ich das auch. Ich kenne meinen ungeduldigen Geist, der sich immer wundert, warum es denn nicht schneller gehen kann. Und dann Manchmal habe ich da aber auch Momente, wo ich dann wirklich mal zurückgepfiffen habe und dann mal in den Atem gegangen bin und dann sind es Orte, wo man auch meditieren kann.

Jutta Ribbrock: [00:27:51] Letztlich oder **in einer Arztpraxis**. Ja, und auch in so großen Stressmomenten, also wenn man auch meinetwegen in der Arbeit gerade super unter Druck ist und man das Gefühl hat, ich könnte jetzt alles machen, aber wofür ich gar keine Zeit habe, ist eine kleine Pause. Und der Witz an der Sache ist ja, dass oft die die Hektik der Stress nachlässt, wenn man sich in welcher Form auch immer diese **Minipause** nimmt und gönnt und dann alles auch wieder besser hinkriegt und mit mehr Ruhe daran, und da sind wir wieder bei, man muss es nur tun. Wie kriegen wir, wie so einen kleinen **Erinnerungsknopf** in unser Gehirn, dass wir, grad in so einem Moment, wo wir das Gefühl haben, wir zerfasern so, es zerreißt uns, weil wir gar nicht wissen, was wir zuerst und zuletzt machen sollen. Dann so einen Moment innezuhalten, und sei es, dass man nur 30 Sekunden in so ein bewusstes Atmen geht. Hilft ja auch schon. 30 Sekunden sind ja direkt viel.

Ursula Richard: [00:28:53] Also, ich meine, wir machen ja immer die Dinge, wenn sie uns zur Gewohnheit geworden sind. Aber wie werden sie so zur Gewohnheit? Man kann sie natürlich unterstützen lassen. Es gibt ja Computerprogramme, wo man sich jede 15 Minuten oder halbe Stunde so einen Weckruf dann gongt. So und das sind natürlich Hilfsmittel oder auf Smartphone. Die sowas unterstützen, bevor das so zur Gewohnheit geworden ist. Also ich finde das persönlich mindestens genauso wichtig wie formale Meditation zu Hause, **immer wieder mal innezuhalten** und sei es nur **dreimal zu atmen**. Von daher war ich mit den 30 Sekunden, jetzt bin ich schon sehr komfortabel, dreimal einfach zu atmen und ja. So ein buddhistischer Freund von mir, der hat, ich glaube, das heißt bei dem **AHA**, also **anhalten**. Und dann in der Thich-Nhat-Hanh-Tradition spricht man sehr von **Halblächeln**. Also das Gesicht mal entspannen und so ein bisschen halblächeln. Und dann atmen, so. Also dieses Gesichts-Yoga, mal so ein

bisschen entspannen alles und atmen. Und dann ist man schon ein bisschen. Mehr in die Ruhe wiedergekommen und hat zumindest mal so einen Break gesetzt in diesem hektischen Alltag. Und wenn man sich das zur Gewohnheit machen kann, sei es zur Gewohnheit so oder aber immer wieder hingewiesen durch Smartphone, Klingeln oder wie auch immer, dann ist es toll.

Jutta Ribbrock: [00:30:33] Das ist ein toller Tipp mit diesem Erinnerungstool, mit dem Smartphone zum Beispiel. Also sagen wir nochmal, es reichen **drei Atemzüge, anhalten, halblächeln, atmen**. Und dann geht es schon wieder besser weiter. Schön. Jetzt haben Sie Thich Nhat Hanh schon erwähnt. Ich habe mich auch so sehr gefreut auf unser Gespräch heute, weil ich die Texte von Thich Nhat Hanh so wundervoll finde. Sie haben Bücher von ihm übersetzt. Ich habe welche zu Hause. Da ist zum Beispiel dabei **einfach lieben, einfach versöhnen, achtsam sprechen, achtsam zuhören**. Aber auch gerade diese **einfach Serie**. Ich finde es so schön, weil allein die Titel mit diesem Wort **einfach** sind schon so schön. Für mich steckt da auch zweierlei drin, nämlich **tu es doch einfach**, liebe, versöhne dich. Auch, dass es einfach sein kann, weil wir denken, das ist immer kompliziert und schwierig und das finde ich so ermutigend und er hat so wunderbare Texte geschrieben, Thich Nhat Hanh. Sie sind ihm ja auch begegnet. Können Sie ein bisschen davon erzählen, von der persönlichen Begegnung und auch, was das mit Ihnen hat, das in Ihnen was ausgelöst, sich damit zu beschäftigen mit diesen wunderschönen Texten.

Ursula Richard: [00:31:59] Ja, Thich Nhat Hanh steht mir sehr nahe, über viele Jahre hinweg. Ich habe ihn dann auch Mitte der 80er Jahre, nachdem ich aus Sri Lanka wieder zurückgekommen bin, da hatte ich dann auf einmal das Gefühl, wow, ich bin angekommen, also auch im Buddhismus, auf jeden Fall in der Meditation. Und hatte dann das Glück, eine Zeit lang in Holland zu leben, in so einem Meditationszentrum und die Lehrerin. Dort, die war Schülerin von Thich Nhat Hanh und dann sind wir nach **Frankreich** gefahren. Also Thich Nhat Hanh lebte in Frankreich im Exil zu jener Zeit und in so einem Zentrum, das hieß **Plum Village** oder heißt immer noch so, Pflaumendorf, weil da auch ganz viele Pflaumenbäume auch waren und ja, damals war das noch eine relativ kleine Community, viele Vietnamesen. Und Vietnamesinnen, die als Boat People dann zuerst nach Asien und später dann nach Europa gekommen sind, die dort lebten. Und ich, Thich Nhat Hanh hat mich sehr beeindruckt, weil ich hatte dann ja auch ein bisschen von seinem Leben erfahren, wie er **während des Vietnamkrieges** und auch schon davor als junger Mönch so sehr engagiert **eingetreten ist für den Frieden** und deswegen auch nicht wieder nach Vietnam zurückkehren durfte und sich aber geweigert hatte, so Partei zu ergreifen. Er hat für die Menschen gearbeitet, auch viele Organisationen gegründet und gleichzeitig hat er sich nicht so einteilen lassen wollen, so parteiisch zu sein. Das finde ich eine **großartige Haltung**. Gleichzeitig hat er so vieles erlebt, auch Schmerhaftes erlebt und ich hatte das Gefühl, ich fand ihn **sehr traurig**. Oder ich habe die Traurigkeit in ihm auch gespürt und gleichzeitig dachte ich, er ist so ein Gelehrter auch gewesen oder immer noch Gelehrter, er lebt ja noch, der wirklich alles sehr viele studiert hat, also sowohl den Buddhismus als auch westliche Wissenschaft und dennoch die **Achtsamkeit so runtergebrochen** hat für uns. Also er hat sie ja wirklich neben John Kabat-Zinn oder eigentlich würde ich ihn noch als ersten nennen. Hat er die Achtsamkeitsbewegung und Meditation ja bei uns in den Westen gebracht, durch seine Art und Weise, **wirklich poetisch** finde ich, aber auch so **praktikabel**. Das wichtigste, irgendwie davon zu vermitteln und sich nicht zu scheuen, also auch manchmal wurde dann gesagt, ach das ist alles so einfach wie der Thich Nhat Hanh das ausdrückt, der simplifiziert das einfach und macht so. Alles so einfach und ich finde das ein **großes Geschenk**.

Jutta Ribbrock: [00:34:56] Gibt es ein Zitat von ihm, was Sie besonders berührt oder Ihnen besonders in Erinnerung ist? Jetzt kennen Sie seine ganzen Schriften, wahrscheinlich rattert es jetzt durch Ihren Kopf. Ich erzähle in dessen, während Sie überlegen, es gibt nämlich eine wunderbare Folge in meiner Podcast-Serie mit dem Schauspieler **Herbert Schäfer** und Herbert Schäfer liest auf unnachahmlich schöne Weise die Texte von Thich Nhat Hanh. Also die Hörbücher mit Texten von Thich Nhat Hanh, die hat der Herbert gesprochen. Und in meiner Podcast-Folge, wo ich mit ihm darüber spreche, liest er auch ganz viele Beispiele, also... Wenn Sie, Frau Richard und alle, die uns jetzt zuhören, mal Lust haben, unbedingt reinhören in die Podcast-Folge mit Herbert Schäfer, der auch dann darüber spricht, was die Texte mit ihm gemacht haben. Er hat Thich Nhat Hanh nicht persönlich getroffen, aber er liest es so wundervoll. Also, ich könnte ihm stundenlang zuhören.

Ursula Richard: [00:35:57] Ich glaube, ich habe ihn auch schon gehört, ja, ja, mit dem Zitat erwischen sie mich jetzt wirklich. Also ich erinnere mich, weil ich jetzt auch zwei Jahre lang hintereinander für so ein Taschenkalender achtsam leben die Texte zusammengestellt habe und da ja nochmal alle Bücher so durchforstet habe. Eines, was ich, nee zwei, die mich sehr berühren. Zum einen, aber ich kriege die jetzt nicht richtig wortwörtlich, glaube ich, hin. Sagt er, dass es wichtig ist, sich immer wieder zu fragen, **ist mein Herz offen genug für die Liebe**? Liebe ich, also ist mein Herz offen für andere oder für meinen Liebsten, meine Liebste? So, dieses, ja, das und dann. Habe ich 2013 glaube ich, nein, 2014 ein Buch von ihm übersetzt, das heißt **Das Wunder im Jetzt**. Das ist ein Text, den er auch selbst geschrieben hat und zwar 2013, also kurz bevor er dann einen Schlaganfall bekommen hat und wo er auch noch davon spricht, dass er sich immer gesucht hat und wie schwierig es auch für ihn irgendwie ist. Ihm hier und jetzt anzukommen, weil er sich immer gesucht hat und **jetzt erst das Gefühl hat, sich gefunden zu haben**. Also dieses auch für so ein Menschen wie ihn, ist es ein Prozess. Es ist immer ein Prozess des Ankommens und dann sich wieder ein bisschen verlieren vielleicht und dann wieder ankommen.

Jutta Ribbrock: [00:37:39] Das fand ich irgendwie sehr berührend. Es ist ein langer Weg und wir sind eigentlich immer unterwegs, nicht wahr?

Ursula Richard: [00:37:47] Aber ich denke durch Meditation macht man sich den Weg auch ein bisschen **schöner oder leichter**, das glaube ich schon.

Jutta Ribbrock: [00:37:53] Sehr berührend. Wir haben ja eben schon gesagt, dass Meditation eine uralte Technik ist. Also die alten Mönche wussten schon, was gut ist. Und ich finde es so spannend, weil heute jetzt mit den Verfahren, die wir haben in unserer modernen Zeit, da kann man ja auch mit diesen so genannten **bildgebenden Verfahren** nachweisen, was das in unseren Körpern und speziell auch im Gehirn macht. Also Stichwort **Neuroplastizität**. Wie verändert Meditation unser Gehirn?

Ursula Richard: [00:38:27] Da weiß man inzwischen, dass es auch davon abhängt, was für eine Art Meditation, um welche Art der Meditation es geht, um zum Beispiel die gewöhnte Achtsamkeitsmeditation, da gibt es Forschungen darüber, dass nach einer gewissen Zeit der Praxis sich im Gehirn irgendwie die **graue Substanz** auch ein bisschen, die für unser Denkvermögen, für unser Problemlösungsvermögen gut ist, dass die **zunimmt** und wir diesbezüglich besser in der Lage sind oder mehr in der Lage sind zu denken, problemorientierte Lösungen zu finden und dergleichen. Dann gibt es bildgebende Verfahren, die untersucht haben, wenn Menschen in bestimmte meditative

Zustände gehen. Und da sehr bekannt geworden ist ein tibetischer Mönch, also ein Franzose, der tibetischer Mönch ist und gleichzeitig Wissenschaftler, **Matthieu Ricard**. Und der wurde in diese MRT-Scanner gesteckt und sollte **Mitgefühl** aktivieren. Und ja, das ließ sich dann bei ihm sehr erstaunlich zeigen im Gehirn, welche Regionen da aktiviert wurden. Und dann gibt es Untersuchungen, wo er sich Leidvolles vorstellen sollte und dann mit Mitgefühl, Mitgefühl entwickeln sollte und so. Das sind eindrucksvolle Beispiele dafür, dass also auch **Mitgeühsmeditation** zum Beispiel im Gehirn etwas aktivieren und eben das **Gehirn verändern** so und da gibt es. Ja, eine Neurowissenschaftlerin **Tanja Singer**, die auch in Leipzig sehr viele Untersuchungen dazu durchgeführt hat, weil sie natürlich der Meinung ist, dass Empathie oder Mitgefühl sehr, sehr wichtige Qualitäten für uns Menschen sind, gerade in unserer Zeit oder schon immer, es war immer ein wichtiges Ziel von Meditation oder auch Religion, Mitgefühl zu fördern, aber auch gerade in unserer säkularen Zeit und dass Meditation da sehr zu beitragen kann.

Jutta Ribbrock: [00:40:55] Wurde inzwischen gezeigt. Ja. Das finde ich super spannend jetzt auch, weil wir im Grunde auch so ein bisschen in so eine **gesellschaftliche Dimension** von Meditation kommen. Ich habe auch was von Ihnen gefunden im World Wide Web. Da haben Sie was über einen Kongress geschrieben, wo genau das das Thema war, die **mitfühlendere Gesellschaft** und Da haben Sie geschrieben, dass es da wirklich drauf ankommt, auf was man meditiert. Also das Training von Aufmerksamkeit führt zu anderen plastischen Hirnveränderungen und Verhaltensveränderungen als das Training von Mitgefühl und Perspektivübernahme. Das heißt, wenn ich jetzt einfach nur Aufmerksamkeit trainiere, heißt das noch lange nicht, dass ich mitühlender werde. Je mehr Menschen das tun und sozusagen dieses empathische damit stärken, das hat ja einfach **gewaltige Auswirkungen auf unser Zusammenleben**.

Ursula Richard: [00:41:56] Ja, das glaube ich auch. Ich glaube auch, dass die **reine Achtsamkeitsmeditation mit Aufmerksamkeit auf den Atem nicht reicht**, letztlich, um solche Qualitäten hervorzubringen. Dazu gibt es dann weitere Meditationen, in denen man sich üben kann. Und ich finde das auch sehr, sehr wichtig, weil ich schreibe ja auch in dem Buch oder das ist mir ein ganz wichtiger Punkt, dass man sich nicht anfängt durch Meditation die Welt so schön zu meditieren. Dass ich die Probleme ausblende, die es ja gibt. Also ich finde es manchmal so ein bisschen schwierig, wenn Achtsamkeit zum Beispiel heute in großen Firmen, jede große Firma hat heute ihre Achtsamkeitscoaches und dergleichen. Womit natürlich auch verbunden ist die Erkenntnis oder Erfahrung, dass Meditation auf Achtsamkeit, wenn man Stressreduktion als großes Ziel hat. Dazu führt, dass man **effizienter** wird. Das Hamsterrad geht immer schneller, sagen ja manche, so. Und wir lernen, meditieren und versuchen auf so einer persönlichen Ebene irgendwie das hinzukriegen, was sich eigentlich gesellschaftlich verändern müsste, indem die Gesellschaft auch mal wieder ein bisschen zurückfährt. Wie das momentan ja zum Teil passiert. Durch die Corona-Situation. Und **Mitgefühl**, denke ich, ist eine ganz wichtige Qualität. Die kommt ja heute nicht. Früher haben die Menschen, die noch in religiösen Zusammenhängen eingebettet waren, da gehörte das dazu. Wie das gehörte, war Teil der Lebensführung. Aber heute, wo wir weitgehend in einem säkularen Zeitleben und nicht mehr religiös gebunden sind. Muss es mit Gefühl woanders herkommen. Eine Bekannte von mir, die ist als Hospizhelferin und unterrichtet auch in Hospizen, die war eingeladen in Altersheimen, von der Caritas, glaube ich, die gesagt haben, ja, wir müssen irgendwas finden, um den Leuten nahe zu bringen, dass sie **mitführend und empathisch** mit den alten Menschen umgehen müssen, weil das ist nicht mehr so selbstverständlich. Und wenn dazu auch Meditation, unter anderem gibt ja nicht nur Meditation, aber auch Meditation einen Beitrag leisten kann, finde ich das gut und finde das sehr wichtig.

Jutta Ribbrock: [00:44:36] Ja, im christlichen Glauben das Gebot der **Nächstenliebe**, wenn man es wörtlich nimmt, steckt das ja da drin. Und durch welche Art von Meditation können wir das stärken, die Empathie und das...

Ursula Richard: [00:44:51] Also traditionell gibt es im Buddhismus eine Meditation, die wird immer **Meditation der liebenden Güte** genannt, wo man sich zu bestimmte Sätze spricht. Man fängt mit **sich selbst** an, weil **Selbstmitgefühl** ist so eine Voraussetzung dafür, auch Mitgefühl für andere haben zu können, dass man sagt, möge ich glücklich sein, möge ich mich sicher und geborgen fühlen, möge ich frei von Ängsten sein. Man kann diese Sätze auch für sich selbst gestalten, wie es stimmig ist und sie dann als nächstes ausrichten auf **Menschen, die einem nahestehen** und denen diese Wünsche schicken und dann auf **Menschen, die weiter weg sind**, der Postbote, die Verkäuferin. Die Nachbarin, wie auch immer, und zum Schluss vielleicht **alle Wesen, alle Lebewesen** auf dieser Erde und dann die Erde selbst, damit einzubeziehen und den Kreis immer mehr zu vergrößern. Und das wäre zum Beispiel, oder ist eine Meditation, die so wirken kann und wo auch nachgewiesen ist, Wissenschaft.

Jutta Ribbrock: [00:46:07] Dass sie so wirkt. Ich finde diese liebende Güte-Meditation ganz, ganz wundervoll. Mache die auch gern. Und was sie jetzt, ich sag mal, freundlich weggelassen haben, ist ja noch eine der schwierigsten Stufen, dass man diese Meditation auf einen Menschen macht, **mit dem man gerade ein Problem hat**. Also mega Streit mit dem Partner oder die Nachbarin hat einen doch nicht so lieb. Oder vielleicht mit Kollegen oder dem Chef und dann zu schaffen, dass man in Gedanken an diesen Chef, auf den man total stinkig ist, oder den Mann oder die Frau, die Ehefrau, ihr Mann, Partner, der irgendwie gerade quergekommen ist und dann **genau diesen Menschen das auch in Gedanken zu wünschen**.

Ursula Richard: [00:47:01] Stimmt, das habe ich vergessen. Wahrscheinlich weil es mir schwerfällt. Ja, ja, ja. Hab ich überhaupt nicht dran gedacht, ja, der Punkt gehört dazu, ja.

Jutta Ribbrock: [00:47:07] Das finde ich so sympathisch, wenn Sie sagen, dass Ihnen das auch schwerfällt. Man denkt natürlich, jemand wie Sie, die Jahrzehnte meditiert. Ich finde es so schön, wie Sie auch über Ihre ungeduldige Seite gesprochen haben. Aber das wirklich mit dieser liebenden Güte auf einen Menschen, wo einem gerade wirklich so ein bisschen die Wut im Hals hochgekrochen ist. Ich glaube, wenn man das zum ersten Mal hört, kann man sich das gar nicht vorstellen. Könnte. Das ist so, so hilfreich.

Ursula Richard: [00:47:42] Ja, es ist hilfreich, wobei ich denke, man soll sich auch nicht übernehmen. Also überfordern, man muss gucken, passt es gerade so? Eine Stufe davor mit diesen Meditationen experimentiere ich gerade so in meinem Leben rum, ist das **unwillkommene Willkommen heißen**. Also wenn man jetzt ja, Wut zum Beispiel, die Wut auf diese Person. Sehr stark oder die immer wieder hoch kommt, sobald man an diese Person denkt und sich dann hinzusetzen und einfach nur mal diese Wut zu spüren und dann habe ich den Satz, ich heiße meine Wut willkommen und dann füge ich an, **ich umarme meine Wut**. Das ist auch wieder Thich Nhat Hanh. Ja. Das Gefühl **umarmen**, das schmerzhafte Gefühl zu umarmen wie eine Mutter ihr Baby im Arm. Das finde ich ganz schön. Das ist sehr tröstlich so. Und dann, wenn ich das schaffe, sage ich dann noch, dann ich danke für das Gefühl. Und das weicht es so auf auch, oder das Gefühl ist dann bei mir. Es hängt nicht mehr, ich hänge nicht mehr so an der anderen Person dran. Und dann als nächsten Schritt vielleicht dann geht diese liebende Güte. Sätze, die sich

dann auf den Menschen beziehen, den ich hasse, sobald ich an ihn denke oder das Gesicht vor mir habe, ist vielleicht ein **Zwischenschritt**, denke ich gerade mal.

Jutta Ribbrock: [00:49:25] Ja, und das ist schön, dass Sie mich da gerade dran erinnern, dieses **Umarmen**, das hat mich auch ganz besonders fasziniert an allem, was ich von Thich Nhat Hanh gelesen habe. Dieses Umarmen, damit nehme ich dem Ganzen auch das Giftige, den Stachel.

Ursula Richard: [00:49:44] Ja, und dieses **sich körperlich vorzustellen**, das hat was. Ich habe mal einen Mönch aus der Thich-Nhat-Hanh-Tradition sprechen gehört, der hat darüber gesprochen, dass er sehr depressive Episoden hatte in seinem Leben und dann wirklich im Bett gelegen hat und dieses Gefühl umarmt hat, und zwar **richtig körperlich**. Der hat sich selbst umarmt und das hat noch mal einen Unterschied gemacht zu dem, dass man es sich vielleicht vorstellt oder dass man es nur sagt. Ja, ich umarme dies, ich umarme jenes. Das wirklich zu tun kann was **heilsames**.

Jutta Ribbrock: [00:50:27] Wunderbare Vorstellungen, das ist, glaube ich, auch dieses **sich selbst umarmen**, selbst wenn man gar nicht ein negatives Gefühl umarmt, sondern sich ab und zu selbst umarmt, am Abend im Bett, das ist auch eine schöne Sache. Zum Beispiel, ja. Weil das mit der **Selbstliebe**, da hätten wir noch ein neues Kapitel, das mit der Selbstliebe fällt uns allen ja auch nicht so leicht.

Ursula Richard: [00:50:49] Stimmt. Ja, so. Von daher fand ich es heute oder gestern las ich in einem Buch eben noch mal Meditation hilft, eben **sich selbst zu erkennen** und mit **größerer Akzeptanz** zu begegnen und das ja die Erfahrung habe ich auch mit Meditation gemacht und das ist dann in Richtung Selbstliebe eine gute Sache ist Meditation.

Jutta Ribbrock: [00:51:14] Also fassen wir mal zusammen, sich selbst Gutes tun und auch etwas dafür zu tun, **sich selbst lieb zu haben**, dann gibt man das auch in die Welt hinaus. Und wenn das möglichst viele Leute machen, kann das ganz schön gut sein.

Ursula Richard: [00:51:29] Das kann ganz schön gut sein. Ja, also die Gefahr ist immer bei Meditation, dass man zu eng wird, zu sehr auf sich selbst bezogen, immer nur sich selbst im Kopf hat. Oder wenn man Meditation eben zu so einem **Leistungssport** macht. Das muss ich auch noch machen und um mich selbst zu optimieren. Also dieser Vorstellung folgt, sondern wenn man **weit bleibt** und die anderen im Blick hat und sich verbunden, immer wieder die **Verbundenheit** vor Augen führt, dass wir alle letztlich irgendwie im selben Sturm sind, vielleicht nicht im selben Boot, aber das ist wunderbar.

Jutta Ribbrock: [00:52:09] Frau Richard, ich habe ja am Schluss immer eine Frage, die ich meinen Gästen stelle, die möchte ich Ihnen auch gern stellen. Was ist für Sie persönlich **Glück**?

Ursula Richard: [00:52:23] Glück ist, **einverstanden sein mit dem, was ist**, also im tiefsten Sinne **stimmig**, dieses Stimmig, so ein Gefühl großer Stimmigkeit und **Weite**. Weite und **Verbundenheit**, das ist für mich glücklich.

Jutta Ribbrock: [00:52:39] Ich erfahre. Wunderbar. Ich danke Ihnen sehr, sehr für dieses schöne Gespräch. Ja, vielen Dank.

Ursula Richard: [00:52:45] Vielen Dank, es war mir eine große Freude.

Jutta Ribbrock: [00:52:47] Große Freude. Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, freuen wir uns sehr, sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz, ganz gern weiter sagen, dass es den Podcast **einfach ganz leben** gibt, damit sich noch viel mehr Menschen was Wohltuendes daraus ziehen können. Übrigens gibt es ab sofort auch einen neuen zusätzlichen **Newsletter** von einfach ganz leben. Der steht unter der Überschrift **einfach du selbst** und da versenden wir einmal pro Woche einen Impuls zum Innehalten. Zum Durchatmen und für ein bewusstes Leben. Mit diesen kurzen Impulsen möchten wir dir zu Momenten der Einkehr verhelfen, dir Denkanstöße geben und dir positive Botschaften wird auf den Weg geben, mit denen du so richtig gut durch die neue Woche surfen kannst. In den **Show Notes** findest du einen Link, über den du den Newsletter abonnieren kannst. Da gibt's natürlich auch den Link zum neuen Buch von meinem heutigen Guest, Ursula Richard, **Immunbooster Meditation**. Natürlich auch noch weitere Infos über sie. Und noch mehr tolle Podcasts findest du auf **podcast.argon-verlag.de**. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ciao!