

Rituale – nützlich oder einengend?

Wie läuft ein typischer Tag ab? Da gibt es morgens bei mir eine eingespielte Routine: Bewegt in den Morgen, duschen, anziehen, Zähne putzen, Frühstück kochen und essen, Tasche packen und die Wohnung verlassen.

So weit so gut! Bis dahin klappt alles wie am Schnürchen.

Doch was passiert danach? Gibt es Rituale im Tagesablauf?

Ich habe in den letzten Wochen bei Begegnungen mit Kindern gemerkt, wie wichtig für sie Rituale sind. Da ist das gemeinsame Spiel am Nachmittag, die kurze Sendung abends im Fernsehen und dann die Gute Nacht-Geschichte.

Nun teste ich eine Kartenbox, aus der ich jede Woche eine Karte ziehe und dann eine der vorgeschlagenen Aufgaben auswähle. Dieses kleine Ritual macht Spaß und bringt neue Ideen für Begegnungen, Selbstfürsorge, Spannung, Entspannung, Mutproben ...

Ein anderes lieb gewordenes Ritual ist für mich das Tagebuch schreiben. Wenn ich so in meinen alten Aufzeichnungen blättere, erkenne ich meine persönliche Entwicklung. Früher habe ich Erlebnisse beinahe in Echtzeit und mit vielen direkten Dialogen festgehalten. Nun schreibe ich nur mehr die Essenz auf und erinnere mich beim durchlesen sofort an die dazugehörigen Szenen. Das hat den Vorteil, dass ich Begebenheiten nicht mehr „zerschreibe“, sondern in ihrer Vielfalt auf mich wirken lasse.

Rituale erleichtern meinen Alltag und ich finde sie deshalb sehr nützlich. Einengend werden sie nur, wenn ich trotz innerem Widerstand daran festhalte und etwas weiterhin mache, obwohl ich keine Lust dazu habe. Mittlerweile halte ich es gut

aus, wenn eine Lücke von mehreren Tagen oder Wochen in meinem Tagebuch entsteht. Nicht, weil ich in dieser Zeit nichts erlebe! Vielmehr weil die Eindrücke oft so intensiv sind, dass ich sie nicht durch das Niederschreiben zerstören möchte.

Haben Sie Rituale? Welche sind Ihnen besonders wichtig?