



RITUALE: *Sonderzeiten* IM SCHNELLEN STROM

--> von Martina Degonda

Woran denken Sie beim Begriff Ritual - an schamanische Trommelrituale, an eine Visionssuche in der Wüste oder eher an spezielle, festliche Zeremonien wie Hochzeit und Taufe? Vielleicht kommen Ihnen aber auch Alltagsrituale wie das Händeschütteln, das Zuprosten oder das Klatschen nach einem guten Konzert in den Sinn?

Das Wort «Ritus», aus dem sich das Wort Ritual ableitet, wurde im 17. Jahrhundert aus dem Lateinischen übernommen. Es bedeutet «Feierlicher, religiöser Brauch, Zeremoniell». Rituale reichen weit zurück in die Menschheitsgeschichte und jede Kultur entwickelte spezielle Zeremonien, die für ihre Gemeinschaft von Bedeutung waren. Rituale fanden vor allem in grösseren Gruppen statt und wurden bei bestimmten wichtigen Ereignissen oder Lebensübergängen durchgeführt. In der heutigen Zeit werden nur noch wenige Rituale wie Taufe, Hochzeit oder Beerdigung von einem Grossteil der Bevölkerung in einem feierlichen, speziellen Rahmen begangen. Dafür werden Rituale aus anderen Kulturen - vorwiegend schamanischen Ursprungs - übernommen und mit Erfolg kommerziell angeboten.

Jedes Ritual unterbricht den alltäglichen Ablauf und schafft eine Sonderzeit. So wichtig und bedeutsam grosse Rituale sein können, so selten können wir in der Regel daran teilnehmen. Kleine Ri-

tuale stehen uns jedoch immer offen, und - wir können sie auch allein durchführen. Im Gegensatz zu den grossen, initiatorischen, leben die kleinen Rituale von Wiederholungen. Bekannt sind Rituale bei Kindern, wie die Gute-Nachtgeschichte oder das Einschlaflied am Abend. Das stetig Wiederkehrende sorgt für Vertrautheit, Geborgenheit und Struktur. Doch auch viele Erwachsene sehnen sich nach mehr Stabilität und Kontinuität im oft hektischen Alltagsleben und wünschen sich ein Tor zu den eigenen Ressourcen. Rituale können dabei helfen, Zeit für innere Bedürfnisse zu schaffen und dadurch dem Stress entgegenwirken.

Doch was unterscheidet ein Ritual von einer Gewohnheit? Ist der wöchentlich stattfindende Jassabend mit Freunden, die morgendliche Dusche oder der Tee am Abend vor dem zu Bettgehen ein Ritual? Der Übergang zwischen Gewohnheit und Ritual ist fließend und doch gibt es einen wichtigen Unterschied: Gewohnheiten geschehen meist unbewusst, während ein Ritual einen klaren Anfang, einen festgelegten Ablauf und ein klares Ende hat. Rituale verlangen eine bestimmte innere Einstellung, eine Haltung der Achtsamkeit, Konzentration und wenn möglich ein offenes Herz.

Wie können wir selbst stimmige Rituale gestalten? Es ist sinnvoll, einen Platz zu suchen, an den man sich ungestört zurückziehen kann. Dies kann

ein Zimmer, der Balkon, der Garten, aber auch ein Ort in der freien Natur sein. Ein vorbestimmter, wiederkehrender Ablauf dieser Rückzugszeit verhilft zu einem tieferen Ruhezustand. Auch ermöglicht ein klar definierter Anfangs- und Endpunkt eine Zeitspanne von hoher Achtsamkeit und Konzentration. Häufig werden diese Punkte mit einer Glocke oder dem Anzünden und Auslöschten einer Kerze markiert. Es eignen sich aber auch einfache Gesten wie sich kurz zu verneigen, zu klatschen oder einige bewusste, tiefe Atemzüge.

Hier ein paar Anregungen und Ideen, kleine Rituale nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Die «Anfangs-» und «Schlusszeichen» wählt jeder selbst. Ein Morgenmuffel wird frühmorgens kaum motiviert sein, ein Ritual auszuführen. Desgleichen dürften im Hochsommer die wenigsten ein Verlangen nach Kerzenlicht und Zimtduft verspüren, während im Winter nur Hartgesottene bei Eis und Schnee im Freien meditieren. Jedem seine eigenen Rituale - Humor und Kreativität sind dabei übrigens kein Hindernis!

Tagesabschluss: Um die Altlasten des Tages loszuwerden, gibt es eine Reihe bekannter Rituale. Wir können das Noch-nicht-erledigte auf ein Blatt schreiben und dieses über Nacht wegschliessen. Ebenfalls hilfreich ist es, den vergangenen Tag nochmals als Film ablaufen zu lassen und dadurch Distanz zu schaffen. Und wenn wir zudem darauf achten, wofür wir heute dankbar sind und was uns besonders gefreut hat, erhöhen wir unsere Zufriedenheit und können so auch besser schlafen.

Rituale zur Förderung der Wahrnehmung: Wir setzen uns hin, kneifen den Mund und das ganze Gesicht zusammen. Nun nehmen wir den <Zeitpunkt> zur Hand und beginnen zu lesen. Was wir lesen, wird uns kaum gefallen. Nach einiger Zeit legen wir das Heft weg und atmen bewusst aus. Darauf ziehen wir die Mundwinkel nach hinten und setzen damit ein Lächeln auf. Wieder nehmen wir den <Zeitpunkt> zur Hand, und das Heft wird uns in einem völlig neuen Licht erscheinen. Diese Technik kann man selbstverständlich auch in andern Situationen und mit anderer Lektüre einsetzen!

Ein bekannter Fotograf fährt jeden Morgen früh, wenn das Licht am besten ist, aufs Land. Dort macht er mit höchster Konzentration genau 10 Aufnahmen - alles ohne Kamera!

Wir suchen einen schönen Startpunkt in der Natur und beginnen langsam zu gehen. Dabei öffnen wir sämtliche Sinne und nehmen alle Eindrücke ungefiltert und ohne Auswahl auf - die vielfältigen Farben, Geräusche und Düfte. Wir lassen uns vom Weg füh-

ren, ohne bewusst zu wählen. Durch die Konzentration auf alle Sinneseindrücke entsteht eine grosse innere Ruhe und das bewusste Denken kann für eine Weile aussetzen. Wenn wir gesättigt sind (oder der Timer piepst) halten wir an und schliessen für eine Weile die Augen. Es wäre sicher auch ein spannendes Experiment, dieses Ritual in einem Einkaufszentrum durchzuführen!

Entsorgungs-Rituale: «Wenn du loslässt, hast du beide Hände frei» sagt eine chinesische Weisheit. Indem wir uns von Altem trennen, haben wir die Chance zu einem Neuanfang. Es gibt einige Möglichkeiten, wie wir unsere Altlasten, die wir nicht länger mit uns herumtragen möchten, entsorgen und verabschieden können. Besonders geeignet sind Rituale unter Einbezug der Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer. Nachfolgend einige Ideen dazu: Etwas Geschriebenes oder ein Foto übergeben wir dem Feuer und lassen es so bereinigen. Einen ausgewählten «Stein des Anstosses» werfen wir in den Fluss. Einen Gegenstand, der mit einem ungelösten Streit zusammenhängt, begraben wir im Wald. Unlösbare Wünsche schreiben wir mit wasserlöslichem Stift auf ein Stoffband und hängen es im Freien auf. Wasser, Wind und Sonne werden sich des Textes annehmen. Das folgende, aus den USA stammende und sehr wirkungsvolle Ritual ist nicht für Zartbesaitete geeignet (diese sollen bitte überspringen): Wenn wir auf jemanden wütend sind und dies der betreffenden Person nicht direkt sagen können, geben wir beim nächsten Toilettenbesuch unseren Exkrementen den betreffenden Namen und spülen diese daraufhin herunter. Das Ritual heisst in den USA bezeichnenderweise «Name your Shit»!

Falls diese Anregungen nicht zur gewünschten Ruhe geführt haben, hier noch ein hilfreiches Ritual zum Schluss: Wenn Sie am Ende dieses Textes angekommen sind, schliessen Sie die Augen und beginnen zu zählen: Ein Schäfchen, zwei Schäfchen, drei Schäfchen, vier ...

Martina Degonda, Dr. phil., arbeitet als Psychotherapeutin mit ihrem Mann in der gemeinsamen Praxis in Brugg: Bahnhofstrasse 22, 5206 Brugg, Tel. 056 441 00 08. Weitere Angaben, auch zu Seminaren, finden sich auf www.lebendigsein.ch

ZEITPUNKT 122, November/Dezember 2012
Redaktion und Verlag: Werkhofstrasse 19, CH-4500 Solothurn
www.zeitpunkt.ch