

Jeden Tag ein Ritual – Probier es mal.



Definition: Ritual

Ein **Ritual** (von lateinisch *ritualis*, den Ritus betreffend', rituell) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein (z. B. Gottesdienst, Begrüßung, Hochzeit, Begräbnis, Aufnahmefeier usw.). Ein festgelegtes Zeremoniell (Ordnung) von Ritualen oder rituellen Handlungen bezeichnet man als *Ritus*. Manche Rituale gelten als Kulturgut. (Wikipedia)

In schwierigen Zeiten reduzieren bewusst zelebrierte Gewohnheiten Stress und geben uns Sicherheit. Unsere Ahnen versuchten mit rituellen Handlungen, Dinge fassbar zu machen, die sie sich noch nicht erklären konnten.

Rituale existieren seither in jeder Kultur. Der Mensch profitiert psychisch und körperlich von Ritualen. Weihnachten, Ostern, Muttertag, Geburt oder die Sommerferien sind Rituale auf gesellschaftlicher Ebene.

Dann gibt es viele kleine Rituale auf der individuellen Ebene, also höchst persönliche Rituale im Alltag.

Auf Rituale kann man sich verlassen, weil man sie sehr gut kennt. Dadurch muss man nicht jedes Mal neu darüber diskutieren und entscheiden was wiederum viel Energie spart.

Diese Stabilität reduziert Stress und Ängste, gibt Kraft und Sicherheit. Rituale werden nicht beliebig verändert wie so vieles auf der Welt und in unserem näheren Umfeld. Sie sind beständig auch wenn sie wie Weihnachten nur einmal im Jahr vorkommen.

Einfache Handlungen bauen Stress ab. Zum Beispiel das Zubereiten einer Tasse Tee oder Kaffee oder das Einlassen eines Bades kann den Stresslevel merklich senken.

Kindern vermitteln Familienrituale Sicherheit. Dies schafft Vertrauen und sorgt für Zusammenhalt in der Familie.

Anders als blosser Routine oder Gewohnheiten haben Rituale immer einen emotionalen Wert. Sie sind mit einer tieferen Bedeutung verbunden und damit für die ausübende Person wichtig.

In Krisenzeiten sind Rituale eine wichtige Ressource.

Für Unbeteiligte mögen Rituale nicht immer nachvollziehbar sein, weil die Bedeutung sehr spezifisch für eine Kultur oder nur für eine Familie sein kann. Individuelle «seltsame» Gewohnheiten stossen bei anderen oft auf Unverständnis, sind jedoch für den Seelenfrieden der ausübenden Person sehr wichtig.

Rituale laufen im Alltag oft Parallel zu Routinen ab. Aufstehen, Duschen, Frühstück, sich anziehen, arbeiten und zu Abend essen. Dies sind Routinen, die den Tagesablauf strukturieren. In Krisenzeiten wie z. Bsp. Bei Corona war dies enorm wichtig.

Im täglichen Chaos und in der Unsicherheit können uns Rituale helfen kleine positive Erlebnisse zu haben.

(www.beobachter.ch)

Überlegt mal kurz zusammen am Tisch- Pflegst du ein tägliches Ritual?

Austausch und Ideen für Rituale (zusammentragen)

Etwas kleines Süßes geniessen (früher Bettmüpfeli)

Danke für eure Aufmerksamkeit.

Ich bin bei mir

Die Menschen reisen hin und her,
Rund um die Welt und kreuz und quer,
Doch mir kommt das nicht in den Sinn,
Weil ich gern bei mir selber bin.

Nur ich allein, ich muss nichts sagen,
Kein Störer stellt mir viele Fragen,
Ich muss nichts leisten und nichts hören,
Ich lasse mich durch gar nichts stören.

Ich fühl' den Wind, die Sonnenstrahlen,
Da darf ich dichten, Bilder malen,
Darf schlafen, träumen, meditieren
Und muss auch nicht telefonieren.

Ich bin bei mir, das macht mich frei,
Spüre mich selbst, bin froh dabei,
Ich tu nur das, was ich gern mag,
Bin dankbar für den guten Tag.

Ich kann nur lächeln, wenn die andern
Von Stress geplagt, durchs Leben wandern,
Mein Luxus ist es dann und wann,
Wenn ich so ganz bei mir sein kann.

