

## Wegweiser 9 Rituale 2 (Ordnung)

Rituale zeigen, dass ich selbst etwas aus eigener Kraft gestalten kann. Ich kann handeln und bin nicht hilflos ausgeliefert. Amnesty international hat berichtet, mit welcher erstaunlicher seelischer Stabilität tibetische Mönche Folter durch die chinesischen Machthaber überleben. Das Geheimnis dieser Menschen sind ihre Rituale. Heimlich und im Stillen vollziehen sie ihre täglichen Gebetsrituale. In Arbeitslagern basteln sie aus Kürbiskernen Gebetsketten, die buddhistische Mala, einen wichtigen Ritualgegenstand.

Rituale schaffen Bedeutung und Ordnung. Ich selbst werde bedeutsam, werde wichtig durch den Vollzug oder durch die Beteiligung am Ritual. Ordnung erleben wir, auch wenn wir uns das immer weniger bewusst machen, in der Natur, im Wechsel von Tag zur Nacht, in den Rhythmen der Gezeiten, in den Jahreszeiten. Wir erleben dabei die Welt als geordnet und wir verlassen uns ganz selbstverständlich darauf. Die Natur bezieht ihren Wert als Erholungsort gerade auch aus ihrer Ordnung, die wir als Harmonie erleben, als stimmiges Miteinander von Pflanzen, Tieren, Geräuschen, Gerüchen, Schwingungen u.v.m..

Ordnungen jeglicher Art, das verlässlich Wiederkehrende, geben uns Sicherheit. Jeder Mensch fühlt sich dort wohl, wo Ordnung herrscht und umgekehrt leiden Menschen unter Unordnung. Dies gilt für geordnete Verhältnisse auf der materiellen Ebene, auf der sozialen, wie auch auf allen anderen Ebenen.

Mit Ritualen erschaffen wir Ordnung in einer ansonst gleichförmig dahin laufenden Zeit. Sie ordnen und strukturieren Tagesablauf, Wochen- und Jahresverlauf, indem sie Ende und Neuanfang markieren. Rituale schließen eine Tür und öffnen die nächste. Die Erfahrung von Ordnung reduziert vor allem Angst und Stress, sie ist eine heilende Kraft.

### Praxistipp

1. Stehen Sie fünf, zehn oder noch mehr Minuten früher auf als gewohnt und beginnen Sie den Tag bewusst mit einem Ritual. Einfach und sehr wirksam ist Danken, für den Schlaf, für das warme Bett, für einen neuen Tag, für Ihre Gesundheit. Begrüßen Sie den Tag und alles, was Ihnen hilft diesen Tag sinnvoll und schön zu gestalten
2. Erfinden und experimentieren Sie mit weiteren Elementen. Sie können Ihre Blumen begrüßen. Jede Form von Bewegung, Gymnastik ist wohltuend. Geeignet ist Qi Gong, Yoga, die 5 Tibeter, auch joggen oder walken.
3. Bauen Sie auf jeden Fall in die erste Stunde des Tages eine Zeit der Stille ein. „Profis“ meditieren eine halbe Stunde. Ein paar Minuten der Stille, einfach still sein und lauschen, dabei aufrecht an einem bestimmten Platz sitzen, sind ein guter Einstieg. Eine Kerze, ein Ritualplatz in der Wohnung geben dieser Zeit noch mehr Qualität.

4. Die Mittagspause sollte heilig sein. Beim Essen sollten Sie bewusst Lebensmittel zu sich nehmen. Eine kurze Zeit der Stille und der Erholung ist sehr wesentlich. Schließen Sie im Bewusstsein den Vor-Mittag ab. Die Mittagspause ist das Übergangsritual, das vor dem Nach-Mittag steht.
5. Wenn Sie den Arbeitstag mit einem Ritual beenden, wirklich den Schlusstrich ziehen, dann können Sie leichter abschalten. Ziehen Sie Bilanz: Was ist gelungen? Was ist unbefriedigend? Verzeihen Sie sich selbst und anderen für die Fehler, die sie gemacht haben. Eine kurze Zeit der Stille oder ein Spaziergang verstärken die Ritualwirkung. Erst dann machen Sie die Türe zum Feier-Abend, zum Abendprogramm auf.

Das bekommen Sie dafür:

Eine gute Tagesstruktur und ein geordneter Tag reduzieren ganz erheblich Stress. Sie fühlen sich nicht mehr so ausgeliefert. Ihr Selbstbewusstsein wird wachsen, wenn Sie das Gefühl entwickeln, ich kann selbst gestalten.

### **Aktuelle Termine:**

Zwei Kongresse

Aufstellungsseminare

Fortbildung OA

Seminare im Haus Benedikt

Seminare mit P. Anselm Grün

### **Für Sie gelesen:**

Grün Anselm, Ruppert Fidelis, Bete und arbeite, Vier-Türme-Verlag  
Münsterschwarzach

In dem kleinen Büchlein übertragen der bekannte Autor und Cellerar P. Anselm und der Abt Fidelis der Abtei Münsterschwarzach die bekannte benediktinische Formel „ora et labora“ auf die heutige Arbeitswelt. Sie zeigen, dass es dabei nicht nur um einen sinnvollen Wechsel von Zeiten der Arbeit, der Gestaltung im Außen und der Stille, der Einkehr geht. Vielmehr muss die Gebetshaltung die Arbeit durchdringen, so dass auch im Banal-Alltäglichen Gott verherrlicht werde. Dieser Gedanke wird fortgeführt bis zu der Erkenntnis und Forderung: Unsere Arbeit muss den Menschen dienen, nur dann erleben wir sie als wertvoll und sinnvoll.

### **Für Sie aufgelesen:**

Man kann sein Leben nicht verlängern, aber vertiefen.

Auflösung Eier kochen

Sie lassen beide Sanduhren gleichzeitig laufen. Wenn die Sieben-Minuten-Uhr abgelaufen ist, legen Sie das Ei ins kochende Wasser. Wenn die Elf-Minuten-Uhr abgelaufen ist, drehen sie diese um. So ergeben sich 4 plus 11 Minuten Kochzeit.

### **Logisches Denken: 19 Kamele**

Ein Beduine hat in seinem Testament verfügt, dass seine Kamele unter den drei Söhnen verteilt werden sollen. Der Älteste erhält die Hälfte, der Zweite ein Viertel und der Jüngste ein Fünftel der Herde. Es darf kein Kamel geschlachtet oder verletzt werden. Am Todestag hinterlässt er 19 Kamele. Die Söhne sind ratlos. Da kommt eine Fremder auf einem Kamel angeritten und löst das Problem sofort. Wie hat er das gemacht?