

Wegweiser zum Wesentlichen Nr.8 Rituale (1) - Januar 2006

Liebe Kundin, lieber Kunde,
liebe Kollegin, lieber Kollege,

mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweiser finden Sie auf meiner Internetseite unter „Veröffentlichungen“.

Wenn Sie dafür keine Verwendung haben: bitte kurze Benachrichtigung an info@f-asslaender.de

Inhalt

1. Aus der Praxis für die Praxis: Rituale (1)
 2. Praxis -Tipp:
 3. Für Sie gelesen: Anselm Grün, Geborgenheit finden - Rituale feiern
 4. Aktuelle Termine
 5. Für Sie aufgelesen
- ©...nur zum privaten Gebrauch

1. Aus der Praxis für die Praxis - Rituale (1)

Die Sehnsucht nach dem Besonderen

Unser Leben ist bestimmt von unzähligen Gewohnheiten, von denen wir uns der wenigsten bewusst sind. Sie sind zum Alltagstrott geworden, der immer mehr in Einförmigkeit und Banalität mündet. Den Kick, den wir brauchen, um Wachheit und Lebendigkeit zu erleben, holen wir uns auf der Konsumebene, beim Fernsehen oder als „Einkaufserlebnis“. Das hält aber nur kurz vor und flacht rasch ab. Die Sehnsucht wächst, die Sehnsucht nach etwas Besonderem, etwas, das uns aus diesem nervtötenden Trott herausführt. Dabei können wir dieses Besondere als Tagesstruktur und Jahresstruktur mit herausgehobenen Elementen leicht selbst schaffen. Wir brauchen dafür Rituale. In unserem Kulturkreis sind wir schrecklich verarmt an Ritualen bzw. sind Rituale oft zu sinnentleerten Gewohnheiten verkümmert. Sowohl im Tages-, wie im Jahresablauf fehlen uns Formen, die uns das Besondere eines Momentes, einer Situation oder unserer Existenz vermitteln.

Im Ritual erschaffen wir das Besondere

Rituale kreieren eine besondere, eine heilige Zeit, eine Zeit, die anders ist als der Alltag. Wir erschaffen mit ihnen einen Rahmen, in dem Hektik, Leistungsdruck, Sorgen und die Last des Alltags verschwinden. Rituale gliedern die gleichförmige Zeit, sie markieren Ende und Neuanfang oder stehen an Übergängen in eine neue Zeit. So wird in allen Kulturen die Geburt eines Kindes, die Hochzeit, der Eintritt ins Erwachsenenleben, auch das Begräbnis in ritualisierter Form, oft mit großem Aufwand, begangen. Das hat eine tiefe Bedeutung für die Gemeinschaft als Festigung der sozialen Einbindung der Beteiligten. Es berührt aber in ganz besonderem Maße die Betroffenen selbst. Denken Sie doch einfach mal an Ihre Geburtstagsfeste, an die Tage, an denen Ihre Geburt gefeiert wird, als Gedenktag, jedes Jahr von neuem.

Im Ritual erfahren wir Zugehörigkeit, Geborgenheit und Heimat. Rituale bereichern uns auf vielen Ebenen unseres Menschseins. Sie heben uns auf eine andere Ebene unseres Menschseins mit anderen Regeln und Gesetzen, dorthin, wo gegenseitige Achtung und Friede vorherrschen. Diese "heil - igen" Zeiten machen uns heil, sie schaffen den Frieden in uns, die Aussöhnung mit uns selbst und mit der Welt. Rituale brauchen eine äußere Form, um dem Denken und Empfinden

Ausdruck zu geben. Sie bedienen sich einer Symbolik: Gesten, Worte, Gegenstände, Raum, Licht, Musik, u. ä..

Was können wir selbst tun? Die Fülle der Möglichkeiten ist gewaltig. Wir müssen uns nur den inneren Ruck geben.

2. Praxis-Tipp

An welche Rituale in Ihrer Kindheit erinnern Sie sich? Was hat Sie besonders berührt? Was können Sie wiederbeleben? Entscheiden Sie sich für ein bis zwei Rituale, die sie wieder neu beleben. Unter Umständen müssen Sie einiges neu deuten oder verändern, damit es für Sie wieder stimmig ist.

Nehmen Sie sich besondere Auszeiten, wenige Minuten oder Augenblicke, die Sie besinnlich verbringen. Besonders die zeitlichen Übergänge, wie Tagesbeginn, Mittagspause, Tagesabschluss können mit Zeiten der Stille und besonderen Symbolen und Handlungen eine tiefe Bedeutung bekommen. Das Wort Feier-Abend sagt schon, dass wir den Tagesabschluss als Feier begehen sollen.

Beginnen Sie im Alltag mit ganz einfachen Dingen, die Sie bewusst tun und die Sie anreichern mit einer kleinen Geste, einigen stillen Worten oder Gedanken. Innehalten und Sätze wie "Ich schließe den Tag ab und danke für alles Schöne und Gute" sind bereits ein kleines Ritual und machen eine Zäsur.

Schauen Sie am Abend dankbar zurück. Was habe ich heute oder in dieser Woche bekommen, erlebt, gelernt, erfahren? Erfinden Sie Dankesrituale, bestimmte Wortfolgen, auch verbunden mit Dankesgesten. Gekreuzte Hände vor der Brust symbolisieren: Ich nehme es zu mir, jetzt ist es immer in mir.

Lassen Sie alles auch bewusst zu Ende gehen, was vorbei ist. Sie können dazu „Abschiedsrituale“ erfinden. Z.B. können Sie das, was vorbei ist, in der Natur ablegen, der Natur übergeben, so wie man Küchenabfälle auf den Kompost gibt und der Natur überlässt daraus neue Erde zu machen.

Das bekommen Sie dafür:

Rituale machen gelassener. Sie lassen die Dinge dort wo sie hingehören. Rituale schaffen Ordnung im Tagesablauf.

3. Für Sie gelesen

Anselm Grün, Geborgenheit finden – Rituale feiern (Kreuz Verlag)

Dieses Buch gehört zu den Standardwerken zum Thema Rituale. Pater Anselm Grün schildert darin den typischen Tagesablauf im Kloster, der durch Gebetszeiten streng gegliedert ist. Die psychologische Bedeutung von Ritualen, wie sie Freud, Jung und andere beschrieben haben, steht neben Beispielen für Rituale für sich selbst, in Familien und Organisationen. Er deutet die alten kirchlichen Rituale am Beispiel der Sakramente und beschreibt die verschiedenen Symbole in ihrer tieferen Bedeutung. Das ganze Buch ist ein Plädoyer, eine Einladung und eine Anleitung, unser Leben reich und lebenswert zu machen. Rituale sind ein Schlüssel dazu.

4. Aktuelle Termine

Zwei interessante Kongresse:

Der neue Geist in der Wirtschaft

Bewusstsein – Verantwortung – Spiritualität

24. –27. Mai 2006 in Bad Kissingen

Themenfelder:

- Unternehmensführung
- Wertemanagement
- Nachhaltigkeit
- Unternehmenskultur
- Neue Arbeit und Spiritualität
- Psychologie des Geldes
- Der neue Geist im Coaching

Anmeldung und Details unter: www.akademie-heiligenfeld.de

OA meets Management

Systemaufstellungen in der Managementberatung

Intern. Fachtagung zu Systemaufstellungen in Organisationen

28. – 30. April 2006 in Fulda

Anmeldung und Details unter: www.infosyon.com

Seminare mit Systemaufstellungen in Würzburg:

Impuls-Thema: Ethik als Erfolgsfaktor
Do. 09.02. (17:00 Uhr)- Sa. 11.02.2006 (17:00 Uhr)
Hotel Ratskeller, Veitshöchheim bei Würzburg

Impulsthema: Wo bleibt die Zeit?
Mo. 20.03. (13.00 Uhr) bis Mi. 22.03.2006 (17.00 Uhr)
im Haus Benedikt, Würzburg

Impulsthema: Was führt zum Erfolg?
Do. 22.06. (13.00 Uhr) bis Sa. 24.06.2006 (13.00 Uhr)
im Haus Benedikt, Würzburg

Neu !

Familienaufstellungen in Würzburg

Fr. 07.04. (14:00 Uhr)- Sa. 08.04.2006 (18:00 Uhr)
Hotel Ratskeller, Veitshöchheim bei Würzburg

Leitung: BirgitKnegendorf

(Familientherapeutin,psych.Psychotherapeutin)

Flexible, zertifizierte Fortbildung in Systemaufstellungen

Ausführliche Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

Teilnahme als Trainee möglich:

Do. 09.02. (17.00 Uhr) bis Sa. 11.02.2006 (17.00 Uhr) in Veitshöchheim
Mo. 20.03. (13.00 Uhr) bis Mi. 22.03.2006 (17.00 Uhr) im Haus Benedikt
Fr. 07.04. (14:00 Uhr) bis Sa. 08.04.2006 (18:00 Uhr) in Veitshöchheim
Do. 22.06. (13.00 Uhr) bis Sa. 24.06.2006 (13.00 Uhr) im Haus Benedikt

Intensivseminare

I Grundlagen Do. 04.05. (14 Uhr) - So. 07.05.2006 (13 Uhr)
II Arbeit im Beratungskontext Do. 26.10. (14 Uhr) - So. 29.10.2006 (13 Uhr)
III Aufstellungstypologie Do. 01.03. (14 Uhr) - So. 04.03.2007 (13 Uhr)

Kurse im Haus Benedikt Würzburg www.haus-benedikt.net

Das Haus Benedikt ist ein Bildungshaus der Abtei Münsterschwarzach und bietet eine besinnliche Umgebung. In Anlehnung an die klösterliche Tradition praktizieren wir einen Wechsel von Meditation und Seminarinhalten.

Zen und Beruf (mit Burkard Zill)

Fr. 24.02.(13.00 Uhr) bis Mo. 27.02.2006 (13.00 Uhr) – Fasching

Kurse mit Pater Anselm Grün

Menschen führen – Leben wecken

Mo. 13.02. (13.00 Uhr) – Mi. 15.02.2006 (13.00 Uhr)

Leben und Beruf: Eine spirituelle Herausforderung

Mo. 29.05. (13.00 Uhr) – Mi. 31.05.2006 (13.00 Uhr)

Anmeldung, weitere Termine und Informationen unter www.f-asslaender.de

Info-Telefon: Eva Müller 09367/9820018

5. Für Sie aufgelesen

Orthographie ...

... ist nicht unbedingt jedermanns Sache. Das macht nichts, denn die Universität Cambridge gibt Entwarnung:

Nach einer Studie der Cambridge Universität, ist es egal in welcher Reihenfolge die Buchstaben in Wörtern vorkommen. Es ist nur wichtig, dass erster und letzter Buchstabe an der richtigen Stelle sind. Der Rest kann total falsch sein und man kann es ohne Probleme lesen. Das ist, weil das menschliche Gehirn nicht jeden Buchstaben liest sondern das Wort als Ganzes.

Krasse oder?

Logisches Denken: Eier kochen

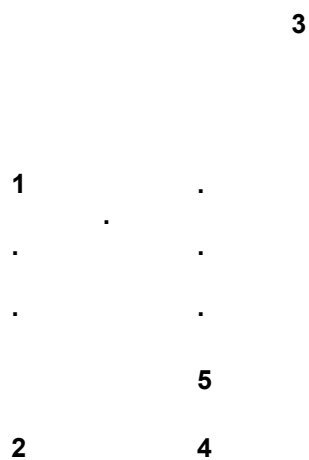
Sie haben zwei Sanduhren, eine von sieben, die andere von elf Minuten, und wollen ein Ei 15 Minuten lang kochen.

Was tun Sie?

'Auflösung im nächsten Wegweiser zum Wesentlichen

Auflösung: Punkte verbinden

Verbinden Sie die Zahlen 1 bis 5 auf den Zeichnungen. Es gibt mehrere Lösungen, die alle dem gleichen Prinzip folgen. Sie müssen die Striche über die vermeintlichen Grenzen des Quadrates hinausziehen, in der zweiten Figur müssen Sie außerdem entfernt liegende Punkte miteinander verbinden.



©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Assländer, Würzburg
Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht
gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache

Dr. Friedrich Assländer, Michael Brand Str. 25, 97078 Würzburg
Tel.0931/2877015 Fax 0931/2877016 www.f-asslaender.de

Wenn Sie diesen `Wegweiser zum Wesentlichen` Bekannten oder Kollegen zukommen lassen wollen,
oder nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an: info@f-asslaender.de