

ANSELM GRÜN

50 Rituale  
für das Leben



HERDER

Mitte heraus und werden nicht vom Äußeren bestimmt, das auf uns einströmt und uns zu überfluten droht. Viele haben heute ja den Eindruck, dass sie immer nur Erwartungen erfüllen müssen: Und in der Tat, nicht nur die Familie hat Erwartungen, auch die Freunde, der Arbeitgeber, der Verein, die Kirche oder die politische Gemeinde. Doch wer ständig nur Erwartungen erfüllen muss, der fühlt sich bald ausgenutzt und ausgebrannt. Rituale schaffen ein Gegengewicht zu diesem äußeren Druck. Sie vermitteln die Erfahrung: Ich gestalte meinen Tag selber. Ich will diesem heutigen Tag mein ganz persönliches Gepräge geben.

Wir erleben durch die Rituale zudem den Rhythmus des Tages. Wir erfahren bewusst: Die Morgenzeit hat eine andere

Qualität als die Abendzeit, der Vormittag eine andere als der Nachmittag, und das Frühstück erleben wir anders als das Mittagessen oder die abendliche Mahlzeit. Wer durch Rituale im Rhythmus des Tages lebt, der erlebt die Zeit als geschenkte Zeit. Und er wird nicht so leicht erschöpft und ausgelaugt. Die Zeit frisst ihn nicht auf, sondern sie belebt und erneuert ihn. Die Rituale rhythmisieren die Seele. Das – so wissen es noch die frühen Kirchenväter – tut der Seele und dem Leib gut. Denn der Mensch ist seit seinem Beginn im Mutterleib von der Erfahrung eines natürlichen Rhythmus geprägt. Wer diesen inneren Rhythmus durch die Rituale aufgreift, der lebt seinem Wesen gemäß, der lebt gesund.

# 1. DEN TAG SEGNEN

Ein schönes Morgenritual ist es, wenn wir mit zum Segen erhobenen Händen den Segen strömen lassen: zu unserer Familie, zu den Kindern, zum Ehepartner, zu den Freunden und Bekannten. Wenn wir am Morgen all diese Menschen segnen, können wir sie voll Vertrauen in den Tag entlassen. Wir brauchen uns nicht mehr um sie zu sorgen. Gottes segnende Hand beschützt und begleitet sie. So können wir sie loslassen und entlasten uns von dem Druck, immer nachsehen oder kontrollieren zu müssen, ob es den Kindern auch gut geht und ob sie auch geschützt sind auf ihren Wegen

zur Schule und zur Arbeit. Wir können uns vorstellen, dass wir durch unsere segnenden Hände Gottes Segen und Gottes Liebe zu den Kindern und Freunden fließen lassen, so dass Gottes heilende und liebende Nähe sie gleichsam umgibt und einhüllt.

Wir können diesen Segen auch in die Räume unserer Wohnung fließen lassen. Oft genug sind manche Räume noch voll von negativen Gefühlen, von dem Streit des gestrigen Tages, von der Enttäuschung über unsere Kinder oder über misslungene Gespräche und von der Verletzung, die wir dort erfahren haben. Wenn wir bewusst den Segen Gottes in diese Räume schicken, werden wir sie anders betreten. Dann überfällt uns in ihnen nicht mehr die Verletzung. Dann erwartet uns ein gesegneter Raum, in

dem wir aufatmen können.

Genauso können Sie den Segen zu den Menschen senden, mit denen Sie heute zu tun haben, zu den Arbeitskollegen, zu den Kunden, zu den Menschen, denen Sie heute begegnen. Dann werden Sie ihnen mit anderen Augen gegenüberreten. Und schicken Sie den Segen in die Räume, in denen Sie heute arbeiten und wirken werden. Dann werden Sie sich in allem, was Sie tun, unter dem Segen Gottes wissen.

Segnen Sie am Morgen auch all die Menschen, mit denen Sie Schwierigkeiten oder Konflikte haben. Wenn wir hören, dass Jesus sagt, wir sollten die segnen, die uns verfolgen, dann klingt das zunächst wie eine Überforderung. Doch wenn Sie die segnen, mit denen Sie gestern im Streit lagen, dann können Sie