

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Pflegen Sie Rituale!

Rituale - das klingt nach starren Regeln und spießigen Traditionen. Und das in unserer heutigen innovativen Zeit, in der bekanntlich nichts unmöglich ist. Trotzdem steht eins fest: Menschen brauchen Rituale. Nicht nur Kinder, aber diese ganz besonders. Nicht umsonst wollen sie die immer gleiche Gute-Nacht-Geschichte hören oder bestehen auf immer gleiche Alltäglichkeiten. Ständig wiederkehrende Abläufe geben dem Leben Struktur, schenken Geborgenheit und Halt und stärken Ich- und Wir-Gefühl. Ohne uns dessen bewusst zu sein, ritualisieren wir ohnehin einen Großteil unseres Tagesablaufs. Angewohnheiten morgens im Bad, am Frühstückstisch bis hin zu den Abendritualen - alle haben wir selbst erschaffen.

Es geht nicht darum, Rituale auszumerzen - im Gegenteil: Schaffen Sie bewusst Rituale, die Sie stärken und Ihnen helfen, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Rituale bedeuten keineswegs, Ihr Leben wie einen Eisenbahnfahrplan durchzuplanen. Vielmehr sollen sie als Pflöcke dienen, damit Sie sich nicht im täglichen Alltagstrott verlieren.

Der Tschüsskuss für den Partner, die kleine Auszeit am Mittag, frische Brötchen zum Sonntagsfrühstück - der Ritualfantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es müssen keine großen Umbrüche sein, diese gelingen meist nicht gut. Aber kleine, erbauliche Rituale können zu einem wichtigen Wendepunkt für ein besseres Leben werden.