

## "7 Rituale für den Tag"

Und schon geht's wieder rund auf dem Alltagskarussell! Und wenn es dann so richtig auf Touren kommt, dann drehen sich die Tage, Wochen und Monate wieder rasend schnell durchs Jahr, wie gehabt...

Das ist nicht gut und auch nicht gesund. Der Mensch ist nicht geschaffen für den Dauerbetrieb. Aber die Maschinen, die Termine, der Chef oder ich selbst schaffen immer wieder diesen Alltagsstress. Und mit ihm verringern sich Lebenslust und Lebenskraft.

Aber man kann auch gegensteuern! Sanft gegensteuern. So dass es auch wirklich geht und dass es auch spürbar wirkt. Durch Rituale, kleine, feine in den Tag eingebaute Rituale, die dem Alltag die Macht über mich nehmen. Sie mir als Bewusstsein zurückgeben und mir dabei helfen gewahr zu werden, dass ich bin, wo ich bin und wer ich bin.

**7 Rituale.** Ich hab' von ihnen beim Benediktinermönch Anselm Grün gelesen und festgestellt, dass ich ein paar davon schon seit Jahren mache. Sie sind also alltagsfähig und darum will ich sie gern als Anregungen weitergeben.

1. Zum Beispiel **das erste**, gleich am Morgen: das Fenster öffnen, die frische Luft einatmen. Den Tag sehen, ihn kommen lassen, ihn überdenken. Und wenn man gläubig ist in Gottes Hand legen.
2. Bei der Arbeit immer wieder kurz inne halten um nicht ganz von ihr aufgesogen, aufgebraucht zu werden.
3. In der Mittagspause tut es gut, wenigstens kurz aus dem Büro, der Fabrikhalle oder aus dem Haus(halt) zu gehen, für den **kleinen Tapetenwechsel**.
4. Am Ende des Arbeitstages die Bürotür bewusst schließen. Und damit die Arbeit gedanklich hinter sich lassen.
5. Zu Hause dann, wenn möglich, mit jemandem zusammen essen.
6. Und mit einem kleinen Spaziergang lässt sich der Tag ganz gut ausklingen. Das baut die Betriebsamkeit ab und entspannt so gut wie ein Bier.
7. Und schließlich: Vor dem Schlafengehen die Kleider bewusst ausziehen und damit den Tag mit seinen Plänen, Projekten und Plagen ablegen. Damit sie es nicht in mein Bett schaffen.

Ein frommer Wunsch, eine gute Absicht, ich weiß. Ich weiß aber auch wie stark die kleinen Dinge werden können, wenn man sie regelmäßig macht. Man muss ja nicht immer alle 7 Rituale machen, aber das eine oder andere immer wieder tut wirklich gut....