

Entschleunigung

Elf kraftvolle Rituale für daheim und das Büro

Wiederkehrende Handlungen helfen, den Alltag kurz zu stoppen und Ruhe zu finden. Auch kurze Riten reichen. Unsere Kolumnistin erklärt, wie Rituale ihre Kraft entfalten.

Patricia Thielemann
26.10.2024 - 13:01 Uhr



Kolumnistin Thielemann und die Kraft der Rituale.

Berlin. Kennen Sie das Gefühl, in einer endlosen Abfolge von Routineaufgaben gefangen zu sein, während das Leben an Ihnen vorbeizieht? Viele verspüren dann den Wunsch, alles hinter sich zu lassen, nur um sich mal wieder lebendig zu fühlen.

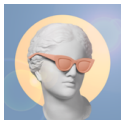
Helfen könnte jedoch, Rituale in den Alltag zu integrieren – Momente, die Halt und Ruhe bieten und daran erinnern, dass es auch im Chaos des Alltags möglich ist, das Leben bewusst zu gestalten.

„Im Ritual kommt die Welt für eine Zeit lang zur Ruhe und wir in ihr“, sagte der Psychologe Heiko Ernst. Rituale unterscheiden sich von bloßen Gewohnheiten oder festgefahrenen Routinen, weil sie eine besondere Aufmerksamkeit einfordern.

Durch eine bewusste, wiederkehrende Handlung erhält unser Tun eine Bedeutung. Wo viele alltägliche Abläufe oft nur Mittel zum Zweck sind, bieten Rituale die Möglichkeit, den Augenblick zu würdigen.

Der Philosoph, Kulturwissenschaftler und Autor Byung-Chul Han beschreibt Rituale als „Resonanzgemeinschaften“. Sie bringen uns wieder mit uns selbst und unserer Umgebung in Einklang. In einer von Effizienz getriebenen, zunehmend individualisierten Welt sind Rituale allerdings selten geworden, stattdessen dominieren mechanische Routinen.

Rituale haben die Kraft, uns auf das Wesentliche auszurichten – sie schenken uns Augenblicke des Innehaltens und der Besinnung, die uns aus dem Gefühl des Getriebenseins herausholen.



Newsletter

Handelsblatt Wochenende

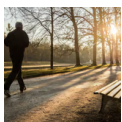
Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Der Benediktinerpater Anselm Grün sagt: „Wer keine Türen schließt, steht im Durchzug.“ Er meint: Ohne bewusste Momente des Abschlusses und des Neubeginns verlieren wir den inneren Halt und treiben im Strom der endlosen Anforderungen.

Verwandte Themen



Gesundhe...

Folgen

Rituale schließen diese Türen – sei es durch ein paar bewusste Atemzüge am Morgen, eine gute Tasse Tee oder einige Minuten Stille. Solche bewusst gewählten Handlungen sind eine Form von „psychischer Hygiene“, die uns erlaubt, klar und zentriert in den Tag zu starten, bevor uns die Aufgaben überrollen.

Rituale funktionieren allein oder in Gemeinschaft

Abendliche Rituale wie das bewusste Reflektieren des Tages schaffen Raum für Ausgleich. Solche Rituale geben dem Tag einen würdigen Abschluss und fördern innere Balance. In diesen Augenblicken kann die Seele aufatmen.

Gemeinschaftliche Rituale haben eine besondere Kraft: Sie ermöglichen es dem Einzelnen, seine Gefühle nicht allein tragen zu müssen, sondern sich von der Gemeinschaft getragen zu fühlen. Im Gegensatz zu den oberflächlichen, rein konsumorientierten „Communities“ unserer Zeit bieten gemeinschaftliche Rituale einen Raum, in dem echte Verbindung entsteht und spürbar wird.

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



H+ Sternekoch

Tim Raue im Interview: „Ich sage ja, dass ich ein Egozentriker bin“



Italien

Zwei Jahre Giorgia Meloni: Wie blickt die Gen Y auf Italiens Rechtsruck?



H+ Globalisierung

Abgehängt, entmachtet, vergessen – Die Wut darüber reicht von West Virginia bis nach Ostdeutschland



Sie entlasten uns von der ständigen Selbstbezogenheit und schenken uns Momente, in denen das Leben wieder bedeutungsvoll erscheint. Rituale wie Hochzeiten, Taufen oder Trauerfeiern schaffen Raum für Verbundenheit. In ihrer gemeinsamen

Feierlichkeit wird eine tiefe Verbindung zu anderen Menschen, zur Natur und dem größeren Kreislauf des Lebens spürbar.

Rituale auch bei der Arbeit pflegen

Auch bei der Arbeit können Rituale eine immense Rolle spielen. Sie sind kein „Hokuspokus“. Sie bieten eine klare Struktur, die die Fokussierung stärkt. Rituale verwandeln Meetings in sinnstiftende Zusammenkünfte, indem sie für Präsenz und Fokussierung sorgen (siehe Tipps unten).

Rituale am Ende eines Projekts oder Tages bieten Raum für Abschluss und Neubeginn. Sie geben dem Einzelnen und dem Team das Gefühl, gemeinsam auf ein Ziel hinzuarbeiten und Erfolge bewusst zu feiern.

» **Lesen Sie auch:** [Was ist der Flow und wie erreichen wir ihn?](#)

Letztlich sind es Rituale, die das Leben wieder verzaubern können – indem sie uns daran erinnern, dass jenseits von Leistung und Effizienz eine tiefere Ebene des Daseins existiert.

Hier sind elf alltagstaugliche Rituale für privat und die Arbeit:

Morgendlicher Atemzug Beginnen Sie den Tag mit einem bewussten Atemzug. Setzen Sie sich für eine Minute hin, atmen Sie tief ein und aus und schenken Sie diesem Augenblick Ihre volle Aufmerksamkeit. So schaffen Sie einen ruhigen, klaren Start in den Tag.

Dankbarkeitsjournal Nehmen Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Dieses Ritual hilft, den Tag positiv abzuschließen und das Bewusstsein für die kleinen Dinge des Lebens zu schärfen.

Bewusstes Schließen des Arbeitstages Bevor Sie den Computer ausschalten oder das Büro verlassen, halten Sie kurz inne. Überlegen Sie, was Sie heute erreicht haben, was noch offen ist, und nehmen Sie sich bewusst vor, den Tag abzuschließen. Dies schafft Raum für einen klaren Übergang vom Arbeits- in den Privatmodus.

Teeritual am Nachmittag Gönnen Sie sich am Nachmittag eine bewusste Pause mit einer guten Tasse Tee oder Kaffee. Setzen Sie sich hin, ohne Ablenkung, und

konzentrieren Sie sich auf den Geschmack und das Genießen des Moments. Eine kurze, aber wertvolle Unterbrechung im Alltag.

Ritual für Meetings: Beginnen Sie jedes Meeting mit einem kurzen Moment der Stille oder mit der Frage: „Warum sind wir hier?“ Diese bewusste Ausrichtung hilft, die Energie im Raum zu bündeln und einen klaren Fokus zu schaffen.

Feierabend-Ritual Schaffen Sie ein kleines Ritual, um Ihren Arbeitstag zu beenden, das kann ein kurzes Strecken oder das bewusste Ausziehen der Arbeitsschuhe und das Anziehen gemütlicher Kleidung sein. Dieses Ritual signalisiert dem Körper und Geist den Übergang in den Feierabend.

Zyklen der Natur einbinden Nehmen Sie die Jahreszeiten bewusst wahr durch Spaziergänge, das Sammeln von Blättern im Herbst oder das Beobachten des Mondes. Diese Rituale verbinden Sie mit den natürlichen Rhythmen und helfen, den Fluss der Zeit auf eine beruhigende Weise zu erleben.

Wochenend-Ritual für Erholung Planen Sie bewusst Zeit am Wochenende ein, um sich zu erholen. Dies könnte ein Spaziergang in der Natur, ein gemeinsames Frühstück mit der Familie oder einfach eine Stunde sein, in der Sie lesen oder meditieren. Es geht darum, einen Moment der Ruhe und Entspannung zu schaffen.

Ritual der Stille vor dem Schlafen Schalten Sie 30 Minuten vor dem Schlafengehen alle Bildschirme aus und widmen Sie diese Zeit einem stillen Ritual, sei es durch Meditation, leises Lesen oder einfaches Reflektieren des Tages. Dieses Ritual hilft, den Geist zu beruhigen, und fördert erholsamen Schlaf.

Partnerschaftliches Ritual – Die regelmäßige Date Night: Ein schönes Ritual für die Partnerschaft ist eine regelmäßige „Date Night“, die nicht dem Ziel dient, große Erlebnisse zu schaffen oder Erwartungen zu erfüllen. Stattdessen geht es darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um einfach miteinander zu sein. Ohne Ablenkungen, ohne Sensation – nur das einfache, unaufgeregte Zusammensein im Austausch, in der Stille oder im gemeinsamen Lachen. Dieses Ritual stärkt die Verbindung und erinnert uns daran, wie wertvoll die geteilte Zeit ist, die im Trubel des Alltags oft verloren geht.

Mein persönliches Ankunftsritual – Leonard Cohen auf der Kellertreppe: Nach einem langen Arbeitstag oder einer Reise, bevor ich mich dem Chaos des Alltags

widme – den Anliegen der Familie, dem Chaos in der Küche, den Bergen ungebügelter Wäsche und den vielen anderen Aufgaben –, habe ich mir ein Ritual geschaffen, das mir hilft, wirklich anzukommen. Mit Kopfhörern setze ich mich auf die dunkle Kellertreppe und lausche Leonard Cohen. Für einen Moment gehört die Welt nur mir, und die Musik schafft einen Raum der Einkehr, in dem ich zu mir finde, bevor ich mich dem Alltag stelle.

Patricia Thielemann ist Gründerin des Unternehmens Spirit Yoga. Für das Handelsblatt Wochenende schreibt sie alle 14 Tage über unsere mentale Gesundheit.

Mehr: [Mit diesen neun Tipps widerstehen Sie allen Extremen](#)

Erstpublikation: 24.10.2024, 19:44 Uhr.

Feedback