

Warum Rituale für die Seele so wichtig sind

Gewohnter Ablauf schafft Sicherheit und Gefühl der Zusammengehörigkeit – Einschlafrituale besonders bedeutungsvoll

Von Sandra Semmelmayr

Der Kaffee am Morgen, der tägliche Spaziergang am Mittag und die Lektüre kurz vor dem Einschlafen haben eines gemeinsam: Sie sind Rituale. Zwar klein, aber nur scheinbar unbedeutend. Wie wichtig Rituale im Alltag sind, merkt man erst, wenn sie wegfallen. So manch einem hat es schon die Laune für den ganzen Tag vermiest, wenn die Zeitung morgens nicht geliefert wurde. Und es fehlt ihm etwas, wenn er abends im Bett kein Buch hat.

„Wird der Ablauf von Ritualen gestört, reagieren Menschen unsicher“, weiß Eva Maria Popp, Diplom-Pädagogin und Gründerin von Basic Erfolgsmanagement in Pfarrkirchen, und erklärt den Hintergrund: „Grundsätzlich ist der Mensch auf Kontinuität aus, sich zu verändern, bedeutet eine der



Für viele Menschen ein festes Ritual am Morgen: Die Heimatzeitung zum Frühstück. – Foto: pnp

größten Herausforderungen. Fakt ist aber, dass das ganze Leben und der Alltag aus Veränderungen und Unsicherheiten bestehen, und das macht uns Menschen schwer zu schaffen. Deshalb werden Rituale

umso wichtiger beziehungsweise dass man sich selbst solche Ritual-Inseln schafft.“

Rituale geben nicht nur Sicherheit, sondern auch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Und letztlich hat jeder Mensch seine alltäglichen Wiederholungen, die den Tag strukturieren. Auch viele dieser kleinen Rituale signalisieren Übergänge: Die Tasse Kaffee, bevor die Arbeit beginnt. Das Ablegen des Schmucks, wenn man nach Hause kommt. Ohne Rituale geht es nicht. Sie sind ein Skript, das jeder Mensch hat, denn die geben dem Tag eine Struktur. Prinzipiell sind Rituale eine gute Sache. Alles läuft auf Autopilot. Der Mensch kann seine Gedanken schweifen lassen und sich entspannen. So hat zum Beispiel fast jeder Mensch ein Schlafritual. Er lüftet zum Beispiel das Schlafzimmer, während er sich die Zähne putzt. Dann liest er noch

ein bisschen in einem Buch, bevor er sich auf die rechte Körperseite zum Einschlafen legt. Gerade die Einschlafrituale misst Eva Maria Popp eine große Bedeutung bei. „Die Nacht hat für alle von uns ganz tief drinnen immer noch etwas Bedrohliches, auch wenn wir heute das Licht anmachen können, nicht mehr frieren müssen und auch sonst keiner Gefahr durch die Dunkelheit ausgesetzt sind. Aber dennoch muss man im Schlaf seine Selbstbestimmung aufgeben. Dass das manchen Menschen zu schaffen macht und sie sich deshalb durch Rituale Sicherheit verschaffen möchten, ist leicht nachvollziehbar. Das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene.“

In unsicheren und hektischen Zeiten werden Rituale wichtiger – die Menschen halten sich an ihnen fest. Dazu kann die morgendliche Konferenz im Büro oder die Tasse

Tee am Nachmittag gehören, die eine Konstante im hektischen Alltag ist. Wie wichtig Rituale sind, merken oft auch Menschen beim Beginn ihrer Rente. Sie müssen erst einmal ihr alltägliches Skript neu verfassen, weil viele durch den Job vorgegebene Rituale wegfallen. Problematisch werden Rituale allerdings, wenn sie unter allen Umständen eingehalten werden. „Rituale können auch zwanghaft werden“, erklärt die Hamburger Psychologin Elke Overdick. Dann wird der Mensch von ihnen abhängig und befindet sich innerlich in einer Zwangsjacke. Das kann im schlimmsten Fall sogar zu einer Zwangskrankheit mit Panikattacken führen. Bei weitem nicht so schlimm, im Alltag aber hinderlich ist eine Art magisches Denken – nach dem Motto: „Wenn ich nicht morgens meine Tasse Kaffee trinke, kann ich nicht arbeiten.“