Sigrid Engelbrecht

Rituale in Stresszeiten

Sigrid Engelbrecht

Rituale in Stresszeiten

KREUZ

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: agentur IDee
Umschlagmotiv: © shutterstock
Innengestaltung und Satz: agentur IDee
www.agenturIDee.de
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61212-1

Inhalt

I. Was Rituale in Stresszeiten bewirken 6

II. Energierituale zum Auftanken 14

III. Rituale zur Spannungsabfuhr 34

IV. Rituale für die Entschleunigung 50

V. Entlastende Rituale 72

Verzeichnis der Rituale

I.

Was Rituale in Stresszeiten bewirken

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Ritual“ hören? An etwas Feierliches? An eine Art Zeremoniell? An bestimmte Symbole, Zeichen und Wortformeln? An Brauchtum und Kult? An bestimmte Ereignisse, die auf eine bestimmte Art und Weise begangen werden? Oder einfach nur an Regeln, Routinen und Gewohnheiten?

All das lässt sich unter dem Begriff „Ritual“ fassen. Rituale haben etwas Wohltuendes, Beruhigendes, Klärendes, sie setzen Kraft frei und geben gleichzeitig Halt und Struktur.

Gemeinsam mit anderen zelebriert, schaffen sie Verbundenheit und vernetzen Einzelne zu einem größeren Ganzen. Rituale können aber auch zu reinen Routinen erstarren, wenn die innere Beteiligung fehlt und die mit dem Ritual verbundenen Handlungen nur schematisch „durchgezogen“ werden.

Unser Alltag kennt viele Routinen, die wir sozusagen per „Autopilot“ erledigen, ohne mit den Gedanken oder dem Gefühl wirklich dabei zu sein. Jeden Morgen zur gleichen Zeit mit dem gleichen Bus zur Arbeit fahren, den Computer hochfahren, die E-Mails durchsehen ...
Reine Routinen können uns abstumpfen lassen, Rituale hingegen spiegeln Bedeutung wider und geben Sinn.

Trotzdem haben natürlich auch die einfachen Alltagsroutinen ihren Platz. Sie bilden den Gegenpol zum Aufregenden, Ungewissen und Ungewöhnlichen. Routinen schaffen Verlässlichkeit und vermitteln uns damit das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.

Ein Leben ohne solche haltgebenden Strukturen und geregelten Abläufe, die unseren Tag gliedern und ihm einen Rahmen geben, wäre sehr anstrengend. Es würde unseren Stresspegel sprunghaft in die Höhe treiben, denn wir müssten jeden Tag viele relativ banale Entscheidungen neu treffen. Wann stehe ich auf? Will ich duschen oder nur Katzenwäsche machen? Will ich frühstücken? Will ich Tee oder Kaffee?

Routinen und Rituale können unseren stressigen Alltag entlasten und neu beleben. Überlegen Sie:

- *Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie keine Routinen pflegen würden?*
- *Welche Routinen, Rituale, Gewohnheiten sind Ihnen besonders wichtig?*
- *Welche Routinen geben Ihnen Kraft und Energie? Welche vermitteln Ihnen Ruhe und Sicherheit?*
- *Welche Routinen tun Ihnen nicht gut? Warum nicht?*
- *Wo wünschen Sie sich ein Ritual statt einer bloßen Routine?*
- *Welche neuen täglichen Rituale könnten in Ihrem Alltag besondere Akzente setzen?*

Die Hetzjagd durch den Tag

Um alle Aufgaben zu schaffen, packen wir uns den Terminkalender so voll, dass uns manchmal schon beim Zusammenstellen dessen, was alles zu tun ist, Zweifel beschleichen, ob dieser Anspruch nicht völlig jenseits von Gut und Böse ist. Häufig überschätzen wir das Zeitbudget und tun so, als könne es keine Verzögerungen oder Pannen geben. Natürlich passiert dann doch etwas Unvorhergesehenes und bringt das sorgfältig errichtete Zeitgebäude zum Einsturz. Unterbrechungen, Gesprächslärm, E-Mails und Telefongeklingel unterminieren immer wieder von Neuem unsere Konzentration.

Immer wieder unternehmen wir neue Anläufe, das zu tun, was wir eigentlich vorhatten. Die Bemühungen werden verdoppelt. Wir verfallen in Hektik, suchen unser Heil im Multitasking – was jedoch häufig nur die Fehlerrate erhöht, so dass die scheinbar gewonnene Zeit dann für die Überarbeitung draufgeht.

Ein Ergebnis haben die Bemühungen auf jeden Fall: Den ganzen Tag hindurch fühlen wir uns gehetzt, als säße uns ein böser Geist im Nacken und am Ende des Tages sind wir erschöpft und niedergeschlagen – denn trotz des überbordenden Einsatzes blieben zahlreiche Aufgaben unerledigt.

Alltagsrituale gegen den Stress

Wenn wir merken, dass unsere Gesundheit, unsere Konzentrationsfähigkeit und Lebensfreude unter der Stressbelastung leiden, ist es höchste Zeit, umzusteuern. Das geht nicht einfach per Knopfdruck, sondern es sind viele kleine Schritte, Geduld und Hartnäckigkeit nötig, bis sich neue Denk- und Verhaltensmuster gefestigt haben.

Oberstes Ziel ist dabei, das Gleichgewicht zwischen Phasen der Anspannung und des Engagements und Phasen der Entspannung und Erholung immer wieder von Neuem auszubalancieren. Dabei hilft es uns, gesundheitsfördernde Rituale in den Alltag einzubauen.

II.

Energierituale zum Auftanken