Simon Peng-Keller

Rituale für den Feierabend

Simon Peng-Keller

Rituale für den Feierabend

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 978-3-451-61215-2

Inhalt

I. Wozu Abendrituale? 6

II. Vom Geheimnis stärkender Rituale 12

III. Rituale der Heimkehr 32

IV. Rituale des Feierabends 50

V. Rituale der Nachtruhe 70

I.

Wozu Abendrituale?

Schlaflos, unruhig und arbeitsbesessen sind Menschen nicht erst heute. Schon frühere Generationen kämpften mit diesen Zivilisationskrank- heiten. Dennoch: Schlaflosigkeit und innere Unruhe werden heute zusätzlich genährt. Gesellschaftliche und technologische Entwicklungen relativieren den Rhythmus von Tag und Nacht, von Arbeit und Ruhe. Wer ständig aktiviert ist und es verlernt hat abzuschalten, droht auszubrennen. Die Beschleunigungstendenzen unserer Gesellschaft machen gute Abendrituale dringlich: Rituale, die helfen, uns nach einem gefüllten Tag zu verlangsamen und in eine auf uns abgestimmte Work-Life-Balance zu finden.

Rituale sind wichtig, weil der Abend eine anspruchsvolle Übergangszeit ist. Elementare Empfindungen und Bedürfnisse treffen hier aufeinander: Müdigkeit und Hunger, Anspannung und der Wunsch nach Erholung, die Sehnsucht nach intensivem Leben und das Bedürfnis nach Schlaf.

Rituale können dazu beitragen, Belastendes loszulassen, uns zu ordnen und neu zu orientieren. Es wohnt ihnen eine eigentümliche Kraft inne. Doch können sie sich auch abnützen oder erstarren. Sie bedürfen des achtsamen Vollzugs und der spielerischen Kreativität, um elastisch zu bleiben und lebensförderlich zu wirken. Wie ein Kunsthandwerk, das seine kreative Kraft nur dann verströmt, wenn es mit Enthusiasmus und Freude ausgeübt wird.

Die folgenden Seiten sprechen eine zweifache Einladung aus: zum einen die Rituale, die unseren Alltag bereits prägen, bewusster wahrzunehmen und achtsamer zu vollziehen; zum anderen überlebte Rituale loszulassen und passendere zu suchen.

Eine Vielfalt von rituellen Formen kann unseren Feierabend positiv prägen: Familienrituale, Paarrituale, Vereinsrituale und andere mehr. Dieses Buch fokussiert solche Rituale, die wir alleine vollziehen. Sie betreffen uns alle, in welcher Lebenslage wir uns auch befinden. Bewusst vollzogene Rituale geben dem Abend eine besondere Färbung. Sie schaffen Abstand zum Arbeitsalltag und öffnen uns nicht zuletzt für die spirituelle Tiefendimension unseres Lebens.

Der Abend ist die Schwelle zwischen Tag und Nacht. Abendrituale helfen, diese Schwelle achtsam zu überschreiten. Die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten lässt sich in drei Phasen einteilen:

- *Zeit der Heimkehr*
- *Zeit des Feierabends*
- *Zeit vor dem Einschlafen*

Jede Phase hat ihre eigenen Rituale. Ich behandle sie deshalb in drei Hauptabschnitten nacheinander. Um dafür ein gutes Fundament zu haben, gehe ich zuvor dem Geheimnis stärkender Rituale nach. Es kann in allen beschriebenen Rituale gefunden werden.

II.

Vom Geheimnis stärkender Rituale

Wer dieses Büchlein über Abendrituale in der Hand hält, bringt, so vermute ich, bereits vielfältige Erfahrungen mit. An diese Erfahrungen möchten die folgenden Gedanken und Impulse anknüpfen. Vielleicht müssen diese Erfahrungen zuerst ins Bewusstsein geholt werden. Viele Alltagsrituale vollziehen wir unbewusst. Manche Rituale, die uns in einer bestimmten Phase unseres Lebens wichtig waren, haben wir vergessen. Wir tragen Erfahrungsschätze in uns, die wir uns bewusst machen und aus verborgenen Tiefen heben können. Sie bilden die Grundlage für verheißungsvolle Entwicklungen. Doch worin liegt das Geheimnis von Alltagsritualen?

Woher stammt ihre besondere Kraft? Welchen Sinn hat es, neue Rituale zu suchen und sie im eigenen Leben zu verankern? Angesichts der Tatsache, dass viele Lebensabläufe bereits stark ritualisiert sind, stellt sich auch die Frage, ob wir uns nicht eher um eine Entritualisierung unseres Lebens als um den Aufbau von neuen Ritualen bemühen sollten.

Eines ist sicher: Um die stärkende Kraft von Ritualen zu entdecken und bewusst zu nutzen, müssen wir uns über Sinn und Grenzen von Alltagsritualen Klarheit verschaffen.