

Hessischer Rundfunk: Übrigens...

Freitag, 29. Februar 2008

hr4 - 17.40 Uhr

PfarrerIn **Gudrun Olschewski**
Pfungstadt

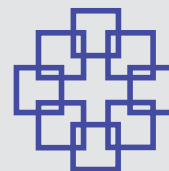
Rituale im täglichen Leben

Sie erinnert sich noch gut an die Zeit, als sie kurz davor stand, zusammen zu brechen. „Mir ist einfach alles zuviel gewesen“, erzählt die fünfundfünfzigjährige. Kinder und Enkel haben sie gefordert. Schon mit siebzehn hatte sie ihren ersten Sohn bekommen. Dazu kam noch die berufliche Belastung. „Ich fühlte mich völlig ausgebrannt,“ erzählt sie weiter. Nach einem Kuraufenthalt hat sie dann einige ihrer Gewohnheiten neu überdacht. Inzwischen hilft ihr, regelmäßig durch den Wald zu laufen. Und: Sie sucht die Augenblicke der Stille und Andacht in der Kirche, um einen Ausgleich von ihrem anstrengenden Alltag zu finden.

Ganz bewusst hat sich die Frau Rituale gesucht, um den täglichen Stress zu unterbrechen. Und wie sie haben viele, bewusst oder unbewusst, Rituale und Gewohnheiten, die in den Alltag mit ein gebaut sind. Egal ob ich morgens mit dem Hund rausgehe, mich nach dem Duschen eincreme, eine Tasse Tee mit einer Freundin trinke oder abends im Bett noch einen Krimi lese.

Es gibt viele Gewohnheiten, die wir schätzen und die uns gut tun. Auch die besondere Form, mit der sich Eltern von ihrem Kind im Kindergarten verabschieden, oder Ehepartner, wenn sie aus dem Haus gehen, kann ein Ritual sein.

Manchmal gehören zu einem Ritual auch bestimmte Symbole: Die Kerzen, die ich mir abends nach der Arbeit anzünde, die Kleider, in die ich schlüpfe, wenn ich nach Hause komme, die selbe Ecke in der Wohnung, in der ich am besten zur Ruhe komme.



Hessischer Rundfunk: Übrigens...

Freitag, 29. Februar 2008

hr4 - 17.40 Uhr

Pfarrerin **Gudrun Olschewski**
Pfungstadt

Wenn mal alles aus dem Ruder zu laufen scheint, greifen wir unbewusst auf Verhaltensmuster zurück, die wir gelernt haben. Wir sprechen vielleicht Gebete, die wir als Kind auswendig gelernt haben. Oder wir schweigen, weil wir früher mal einen Konflikt durchgestanden haben, indem wir einfach nichts gesagt haben. Und dieses Muster ist wiederholbar.

Solche Rituale können mehr geben als Sicherheit im täglichen Leben. Sie heben aus dem heraus, was im Alltag selbstverständlich ist. Und sie verbinden mich mit etwas Größerem, mit Gott. Wie mein für mich wichtigstes Ritual: Das Gebet, abends vor dem Schlafen gehen.