

# Rituale im Alltag

TEXT: DANIELA BALAZIC



**ANGEWÖHNT.** Ein Kaffee nach dem Aufstehen oder ein Gutenachtkuss – Gewohnheiten und Rituale bestimmen unseren Alltag. Vertraute Handlungsmuster und Aktivitäten sind nicht nur gängig, sondern auch nützlich.

**E**in Lächeln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – Weisheiten wie diese nehmen sich viele Menschen als Grundsatz, um positiv in den Tag zu starten. Solche Rituale sind wichtige Hilfsmittel, um den Alltag zu stabilisieren. Der Grazer Psychotherapeut und Coach Werner Walisch erklärt: „Der Organismus stellt sich durch den ständig wiederkehrenden gleichen Ablauf von Ritualen auf einer unbewussten Ebene schneller auf den erwünschten Zielzustand ein.“

**Ritual oder Routine.** Einige Menschen verbinden Rituale in erster Linie mit Esoterik oder Religion. Dabei ist den meisten gar nicht bewusst, wie sehr alltägliche Rituale unser Leben prägen. Die Definition des „Rituals“ erweist sich allerdings als kompliziert, denn Experten sind je nach Forschungsgebiet sehr unterschiedlicher Meinung. Pauschal

erklärt sind Rituale wiederkehrende Handlungsabfolgen, die stets auf die gleiche Art und Weise bewusst wiederholt werden und einen bestimmten Zweck erfüllen.

Die Autorin und Astrologin Tiziana della Tommasa schreibt in ihrem Buch „Rituale im Alltag“: „Es gibt die sogenannten ‚Gewohnheitsrituale‘, die nichts anderes sind als die automatischen Abläufe unseres Alltags. Doch nur die Rituale, die wir bewusst einsetzen, können uns den Weg zu unseren Zielen bahnen.“ Ein krafttankendes Ritual wäre zum Beispiel der Genuss einer Tasse Tee beim Sonnenaufgang, um sich für den bevorstehenden Arbeitstag zu stärken. Das abendliche Lesen eines Buches signalisiert das Schlafengehen und stellt den Körper schneller auf die Nachtruhe ein. Wiederkehrende Handlungsabläufe



„Rituale können sehr hilfreich sein. Bei Einzelpersonen entsteht dadurch ein Gefühl von Vertrautheit, Sicherheit und Stabilität. Von mehreren Menschen gemeinsam durchgeführte Rituale stärken zusätzlich auch das Gemeinschaftsgefühl, weil sie auf einer unbewussten intuitiven Ebene ein Erleben von Zusammengehörigkeit bewirken.“

**Werner Walisch**, [www.werner-walisch.at](http://www.werner-walisch.at)  
Psychotherapeut und Coach

geben dem Menschen ein Gefühl von emotionaler Sicherheit und innerer Ruhe. Walisch begründet dies damit, dass man sich dadurch vor unliebsamen Überraschungen gefeit fühlt.

**Gewohnheitstier.** Forschungen an der Duke University haben ergeben, dass über 40 % der alltäglichen Handlungen nicht bewusst vonstatten gehen, sondern auf Gewohnheiten basieren. Begrüßungen gehen beispielsweise oft mit einem Ritual einher, denn der Gruß wird an das Gegenüber angepasst. Hat sich das dann einmal eingebürgert, so wird diejenige Person auch immer auf die gleiche Art und Weise begrüßt. So erfährt man auch etwas über Herkunft, Kultur und wie man zueinander steht. Begrüßungsrituale vermitteln innerhalb von Gruppen außerdem Akzeptanz. Bei Paaren gilt das Ritual des Kusses unter anderem als Zeichen des Einander-Wahrnehmens und schafft in der Beziehung Beständigkeit. In der Paartherapie wird versucht, aus alten Gewohnheiten hilfreiche Rituale zu entwickeln. Streit und Diskussion können in Partnerschaften ein schädliches Ausmaß der Gewohnheit erreichen, welches aber durch kleine Rituale relativiert werden kann. Ein Beispiel wäre das Läuten eines Glöckchens als symbolischer Akt, um Streit friedlich zu beenden, ohne dass einer der Partner das letzte Wort hat.

**Neue Verhaltensmuster.** Rituale sind nicht nur ein großer Bestandteil des alltäglichen Lebens, sondern sind auch in Krisen ein hilfreiches Mittel, um sich Situationen bewusster zu machen und besser damit umgehen zu können. Manchmal verändert sich das Umfeld jedoch derart, dass Altbewährtes nicht mehr nützlich oder gar schädlich ist – dann können neue Rituale auch antrainiert werden. Eine tägliche Zusammenfassung in Form eines positiven Satzes im Kalender oder ein wöchentliches Kompliment an den Partner kann Wunder bewirken. Werner Walisch weiß, wie schwierig es sein kann, sich neue Rituale anzueignen. Er rät, Schritt für Schritt vorzugehen und sich selbst nicht durch ein zu hohes Tempo unter Druck zu setzen. „Alte Muster haben manchmal ein unglaubliches Beharrungsvermögen. Neue, hilfreichere Rituale müssen deshalb oft eingeübt werden; am besten nicht nur auf der Handlungsebene, sondern auch mental.“ ●



**Sogar Schimpansen entwickeln Rituale innerhalb von Gruppen.**



achtzigzahn | Foto: istock © GlobalStock | Bezahlte Anzeige

SPA ZUR SONNE

*Gemeinsam genießen ...*

**FREUNDINNEN-SPA-ROSENTRAUM**  
FÜR 2 BIS 5 PERSONEN  
135 MINUTEN | € 95,-PRO PERSON

- Entspannender Kräuterhalswickel bei einer Tasse Tee
- Aromadampfbad mit Rosen-Salzölpeeling
- Ganzkörperölpackung mit Rosenduft
- Rosentraum-Gesichtsmassage mit warmen Kräuterstempeln
- Rücken-Fußreflexzonenmassage
- 1 Glas Prosecco und Wellness-Snack

**Lassen Sie sich von uns verwöhnen!**

Find us on  
**Facebook**

**Spa zur Sonne**  
Feuerbachgasse 11-13 | 8020 Graz  
Tel.: +43 316 72 27 34  
spazursonne@holding-graz.at  
[www.spazursonne.at](http://www.spazursonne.at)  
Reservierungen: [www.spa-graz.at](http://www.spa-graz.at)

HOLDING  
**GRAZ**  
FREIZEIT