## Kleine freundliche Rituale im Umgang mit Zeit

Sabine Bäuerle, Natalie Ende

„Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Gebet, außer wenn du viel zu tun hast, dann nimm dir eine Stunde Zeit!“
(Franz von Sales)

Zeit ist in unserer Gesellschaft ungleich verteilt. Manche Menschen haben mehr Zeit als sie brauchen. Für sie besteht die Aufgabe darin, dem Tag eine Struktur zu geben. Andere dagegen haben viel zu wenig Zeit und müssen sich Freiräume schaffen. So oder so –allen ist gemeinsam, dass sie mit ihren zeitlichen Bedingungen umgehen (müssen).
Dabei können Rituale hilfreich sein, die man im Alltag einfach wiederholen kann und die mehr sind als gute oder schlechte Gewohnheiten.

Rituale, die wir im Alltag regelmäßig begehen möchten, müssen ohne lange Vorbereitung und ohne großen Zeitaufwand möglich sein, unabhängig von dem Ort, an dem wir uns gerade befinden.
Ein erster Schritt besteht darin herauszufinden, in welchen Situationen oder Zeiten uns ein solches Ritual unterstützen könnte. Zum Beispiel beim Verabschieden der Kinder vor der Schule oder beim Übergang von der Arbeit in den Feierabend.
In einem zweiten Schritt müssen wir uns auf die Suche machen nach Formen, die zu uns passen. Das können kleine Gebete sein, eine Gebärde oder Bewegung, eine körperliche Stärkung, Singen, eine Kerze entzünden, Musik hören.
Rituale entfalten ihre Kraft im stetigen Wiederholen. Darum tun wir gut daran, regelmäßig dranzubleiben und sie auch dann zu machen, wenn wir gerade keine Lust oder eigentlich keine Zeit dafür haben.

**Morgengebet**
*Am Morgen begrüße ich den Tag, der vor mir liegt. Ich danke Gott für alles, was mir geschenkt ist und bitte um Begleitung auf meinem Weg durch den Tag.*
*Dazu stelle ich mich nach dem Aufstehen an einen guten Ort. Ich spüre mit nackten Füßen den Boden, der mich trägt, die Weite, zu der ich mich strecke, mich selbst, gestellt zwischen Himmel und Erde.*

Am Morgen bist du, Gott, und am Abend,
im Anfang und Ende der Welt.

Ich danke dir für die Ruhe der Nacht.

In dir beginne ich diesen Tag,

begleitet von dir, mit dir auf dem Weg.
Amen.

**Mittagsgebet**
*Am Mittag brauche ich eine Pause, ein bewusstes Innehalten in der Mitte des Tages. Ich ziehe mich für eine kurze Zeit aus dem Geschäft des Tages zurück und sorge für meine Stärkung.*
*Dazu setze ich mich bequem an einen guten Ort. Ich schließe die Augen und muss nichts leisten. Meine Gedanken kommen und gehen, ich hänge ihnen nicht nach. Mein Atem darf kommen und gehen wie er will.*

In der Mitte des Tages, Gott, bist du bei mir.

Nimm du die Sorgen des Morgens in deine Hände,
damit ich sie loslassen kann.

Schenke mir Kraft für die Aufgaben,
die an diesem Tag noch vor mir liegen.

Stärke mich.
Amen.

**Nachtgebet**
*In der Nacht möchte ich Ruhe finden und mich erholen von den Geschehnissen des Tages. Es tut mir gut, wenn ich den Tag hinter mir lassen und Menschen, die mir am Herzen liegen oder um die ich mich sorge, Gott anbefehlen kann.*
*Dazu lege ich mich ausgestreckt auf den Boden, atme tief ein und aus und spüre, wie meine Last immer mehr in die Erde sinkt.*

Am Morgen bist du, Gott, und am Abend,
im Anfang und Ende der Welt.

Ich danke dir für diesen Tag.
Für alles Schöne, was mir begegnet ist, und für das Schwere.
Nimm es zurück in deine Hände.

An dein Herz lege ich N.N., … (Fürbitte)
Behüte sie.

Schenke mir ein friedliches Einschlafen
und ein frohes Erwachen.

Amen.

**Stopp!**
**Zwischenritual für Stress und für unstrukturierte Zeiten**
*Es kann Zeiten oder Situationen geben, die so überfordernd sind, dass ich den Überblick verliere, Wichtiges nicht mehr von Unwichtigem unterscheiden kann und nur noch hektisch auf Anforderungen von außen re-agiere. Dann verliere ich den Kontakt zu mir selbst, zu meiner Mitte, zu Gott.*
*Ein Stopp! kann mir helfen, wieder in mein inneres Gleichgewicht zu finden, das Vertrauen in meine Fähigkeiten zurück zu gewinnen und gelassen eine Aufgabe nach der anderen anzugehen.*
*Dazu habe ich mir mein persönliches Notfallgebet auf einen Zettel geschrieben, den ich immer griffbereit habe.*

Ich atme ein,
ich atme aus.

Gott, hilf mir anhalten und loslassen.
Gib mir Abstand.

Ich atme ein,
ich atme aus.

Gott, hilf mir zur Ruhe zu finden.
Gib mir Zuversicht und Vertrauen.

Ich atme ein,
ich atme aus.

Gott, hilf mir weiterzugehen.
Gib mir deinen Segen.
Amen.

**Raus damit!**
**Ritual zur Reinigung**
*Manche Begegnungen und Erlebnisse sind so belastend, dass ich sie nicht mehr loswerde. Wie ein kleiner Dämon setzen sie sich in meinem Körper fest, vergiften mir den Tag und stehlen mir von meiner Lebenszeit. Ein Ritual zur Reinigung kann mich davon befreien.*

*Dazu versuche ich, ganz bewusst das Schlechte auszuatmen und mit dem Einatmen göttlichen Geist in mich aufzunehmen. Dabei kann es hilfreich sein, den Atem geräuschvoll strömen zu lassen.*
*Das folgende Gebet mit Aus- und Einatmen kann ich mehrfach hintereinander sprechen und es vielleicht auch über mehrere Tage wiederholen.*

*Ausatmen durch den Mund*
Nimm von mir, Gott, …

*Einatmen durch die Nase oder durch den Scheitelpunkt*
Verschaff dir Raum in mir, Gott.
Amen.

**Mach´s gut!**
**Ritual zum Abschied**
*Über den Tag verteilt gibt es häufig Situationen, in denen ich mich von Menschen verabschiede. Von den Kindern, die morgens zur Schule gehen, von der Ehefrau, die auf Geschäftsreise fährt, von dem Freund, der eine lange Autofahrt oder einen vollen Arbeitstag vor sich hat. Manche Abschiede sind mehr als andere von der Sorge um das Wohlergehen der Menschen belastet, die das Haus verlassen.*
*Dazu hilft es, einen Menschen beim Abschied zu segnen. Der Segen kann ausgesprochen werden und verbunden mit einem Kreuzzeichen auf die Stirn oder in die Handfläche, oder, wo das nicht möglich ist, wird er im Stillen gesprochen, und die Geste wird gedanklich vollzogen.*

N.N., Gott schütze dich.
Gottes Engel begleite dich.
Gottes Barmherzigkeit umfange dich.

So segne dich Gott an diesem Tag.
Amen.

**Literaturhinweise**
Christiane Bundschuh-Schramm, Annedore Barbier-Piepenbrock, Judith Gaab, Rituale im Kreis des Lebens. Verstehen – gestalten –erleben, Ostfindern 2004
Peter Dyckhoff, Atme auf. 77 Übungen zur Leib- und Seelsorge, München 2001
Pierre Stutz, 50 Rituale für die Seele, Freiburg 2001