



# Leseprobe

Christine Dohler

## Rituale

Wie sie uns im Leben stärken

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 20. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Rituale sind so alt wie die Menschheit und begleiten uns auch heute noch täglich. Sie stärken uns und geben Halt – gerade in einer Zeit, in der sich das Leben immer mehr beschleunigt und viele Menschen sich von den klassischen Weltreligionen lösen. Denn Rituale geben Orientierung und Sicherheit. Sie stillen unser Bedürfnis nach Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Ruhe. Christine Dohler hat auf der ganzen Welt an den unterschiedlichsten Ritualen teilgenommen und zeigt, weshalb uns eine Morgenroutine gut in den Tag starten lässt, wie wir mit kleinen Ritualen auch an einem stressigen Arbeitstag das innere Gefühl von Zufriedenheit bewahren und welche lebensverändernde Power in Kakao steckt. So können wir die Kraft der Rituale für uns nutzen und sie zu einem Teil unseres Lebens machen.



### Autor

## Christine Dohler

---

**Christine Dohler** hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Textchefin der *Emotion Slow* und schreibt für die *FAS*, *Die Zeit*, das *SZ-Magazin*, *Emotion*, *Brigitte* und *Flow*. Außerdem ist sie ausgebildeter systemischer Coach und Meditationstrainerin. Christine Dohler lebt in Hamburg, wo sie Meditationskurse sowie Cacao-Rituale anbietet.

Christine Dohler

# Rituale

Wie sie uns  
im Leben stärken

GOLDMANN

*»Es geht darum, Wurzeln in  
einer entwurzelten Welt zu finden.«*

Für die im Buch vorgestellten Rituale und Methoden übernehmen Autorin und Verlag keine Haftung. Sie haften nicht für Schäden, die aus der Anwendung der im Buch vorgestellten Rituale und Übungen entstehen. Die persönlichen Erfahrungen der Autorin sind keine Heilsversprechen. Die geschilderten Erfahrungen spiegeln die persönliche Meinung und Wahrnehmung der Autorin wider.

Die Rituale und Methoden bieten keinen Ersatz für eine therapeutische und medizinische Behandlung. Sie sind nicht für alle Menschen geeignet und erfordern in den meisten Fällen eine fachkundige

Anleitung und Begleitung.

Alle Angaben wurden von der Autorin mit großer Sorgfalt recherchiert und falls notwendig mit Quellen belegt. Die Autorin übernimmt allerdings keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit und Qualität der bereitgestellten Informationen von Dritten.

Es besteht keine Absicht, jemanden oder etwas zu diskriminieren. Die Autorin gehört keiner Religion oder politischen Gruppierung an. Der Konsum jeglicher Art von Drogen sowie im Buch beschriebener psychoaktiver Substanzen kann gesundheitliche Folgen bzw.

Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Darüber hinaus kann insbesondere der Besitz vorgenannter Substanzen bzw. Drogen im Allgemeinen strafbar sein. Näheres ist den strafgesetzlichen Vorschriften zu entnehmen. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung.

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1</b> Sich selbst stärken: warum wir Rituale brauchen.....	13
<b>2</b> Bewusst aufwachen: die Kraft des Morgenrituals.....	20
<b>3</b> Achtsam durch den Tag: Rituale im Alltag und bei der Arbeit.....	36
<b>4</b> In seinem Element sein: Naturrituale.....	54
<b>5</b> Ein Ritual erschaffen: das Cacao-Ritual.....	83
<b>6</b> Auf einem Trip zu sich selbst: bewusstseinsweiternde Rituale.....	98
<b>7</b> Das Leben feiern: alternative Festrituale.....	120
<b>8</b> Sich selbst ins Lot bringen: die weiblichen und männlichen Anteile in uns.....	136
<b>9</b> Liebe finden: die Magie der Liebesrituale.....	158
<b>10</b> Kinder begleiten: Rituale von der Geburt bis ins Teenageralter.....	179
<b>11</b> Abschalten und entspannen: Abend- und Einschlafrituale.....	200
Rituale: wie sie uns im Leben stärken.....	211
Dank.....	216

Literatur .....	217
Anmerkungen .....	219

# Vorwort

Wir alle kennen und leben Rituale, sei es als Bräuche oder als Gewohnheiten. Das allmorgendliche Heißgetränk ist ebenso ein Ritual wie das jährliche Aufstellen des Weihnachtsbaums oder der Ringtausch vor dem Traualtar. Rituale geben Struktur und Ordnung, sie erden und beruhigen, wir fühlen uns in ihnen aufgehoben und zu Hause. Darüber hinaus helfen sie uns, Brücken zu bauen, um in eine bessere Verbindung zu uns, zu anderen und zur Natur zu treten.

Bewusst ausgeführte Rituale, die das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Sinnsuche jenseits von Religionen befriedigen, erfahren zurzeit ein Revival. Seit jeher streben Menschen danach, die Tiefe des Lebens zu ergründen, persönlich zu wachsen und ihre Form von Spiritualität zu finden. Doch in einer freien und individualisierten Gesellschaft wollen sich immer weniger (junge) Menschen Gurus und Religionen anschließen oder Traditionen eins zu eins übernehmen. Viele der neu entstehenden Ritualformen sind inspiriert von altem Wissen und von Völkern oder Gemeinschaften, die bis heute im Einklang mit der Natur leben. Je nachdem, wer das Ritual gestaltet und wer daran teilnimmt, können moderne Rituale immer wieder eine andere Ausrichtung haben.



Ohne bewusst ausgeführte Rituale wäre ich nicht die, die ich heute bin. Sie geben mir Vertrauen in mich und in das Leben – und verändern mich nachhaltig. Mit diesem Buch möchte ich mich für eine selbstbestimmte Spiritualität einsetzen und zeigen, wie wichtig Gemeinschaft, freie Rituale und Achtsamkeit für eine starke Gesellschaft mit geerdeten und bewussten Menschen sind.

Auch das Schreiben ist ein Ritual. Dieses Buch ist vor allem in der Zeit entstanden, als die Corona-Pandemie im Jahr 2020 ihren Anfang nahm und viele Menschen verunsichert, verängstigt und isoliert waren. Wenn ich schreibe, bin ich generell an meinem Schreibort von der Außenwelt isoliert, denn ich lasse mich sonst zu schnell ablenken. Deswegen habe ich zu Beginn der Pandemie versucht, mich voll und ganz auf das Schreiben zu konzentrieren und die viele Energie, die in der Luft lag, in etwas Positives zu verwandeln.

Bevor ich morgens nach meinem Morgenritual den Computer aufgeklappt habe, habe ich mir bewusst gemacht, warum ich dieses Buch schreibe. Ich habe ein paar ruhige Atemzüge genommen und mir vorgestellt, wie es dich, meine Leserin und meinen Leser, dazu inspirieren könnte, nach mehr Gelassenheit zu streben – ganz gleich, was um dich herum passiert.

In diesem Buch stelle ich Rituale vor, die so gut wie alle Aspekte des Lebens auf unterschiedliche Weise berühren. Alle haben einen bewussten Zugang in Form einer Ausrichtung, die allerdings keinen Erwartungsdruck aufbauen sollte.

Ich konzentriere mich weniger auf bekannte Festtage und Bräuche, sondern vor allem auf neu Entstandenes, das eine positive, bestärkende Ausrichtung hat. Es wurzelt oft in der

Tradition und wird an individuelle Bedürfnisse angepasst. Es soll den Raum und die Inspiration schaffen, damit die Praktizierenden die Kraft der Rituale optimal nutzen und ins eigene Leben integrieren können.

Rituale haben mich schon immer angezogen. Ich habe weltweit an vielen Ritualen teilgenommen und viele selbst gestaltet. All meine Erfahrungen fließen in diese Seiten ein und sollen dir als Inspiration dienen. Mit viel Freude gebe ich weiter, was ich erfahren habe: Während der Kakaozeremonien habe ich gelernt, dass nicht Schokolade glücklich macht, sondern Selbstliebe. Ich bin Ratschlägen weiser Frauen gefolgt, um auch an einem stressigen Arbeitstag das innere Gefühl der Zufriedenheit halten zu können. Ich habe eine Visionsuche im toskanischen Wald gemacht und an einer Fridays-for-Future-Demonstration teilgenommen, um zu sehen, welche Rituale Kinder und Jugendliche im Sinne einer besseren Welt etablieren. In meinem Hamburger Umfeld habe ich Orte und Menschen aufgespürt, die Rituale anbieten und leben. Denn ich glaube, dass wir überall neue Inspiration finden können, wir müssen dafür nicht in die Ferne reisen.

Ritualen wird zum Teil mit Skepsis begegnet, und das ist verständlich, denn sie können auch dazu missbraucht werden, Menschen zu manipulieren. Manchmal bedeuten Rituale schmerzhaftes Mutproben, über die man in eine bestimmte Gruppe oder in einen Kult aufgenommen wird. Skepsis ist immer gut – was auch immer ich ausprobieren oder in mein Leben integriere, ich frage mich stets selbst: Passt es zu mir? Ist es authentisch? Gibt es mir die Kraft, ich selbst zu sein? Vertraue

ich der Sache vollkommen? Wenn ich dem Umfeld, den Menschen oder der Form nicht traue oder das Gefühl habe, dass ich mich zu sehr verbiegen oder anpassen muss, lasse ich es sein. Oder ich wandle das Ritual so ab, dass es für mich passt. Deswegen möchte ich dich ermutigen, bei Neuem immer genau hinzusehen und in dich hineinzuhören.

Auch das Lesen dieses Buches kannst du zu einem kleinen Ritual machen: Suche dir dafür einen gemütlichen Ort und einen ruhigen Moment. Schließe vor und nach jedem Kapitel für einen Moment die Augen und nimm ein paar bewusste Atemzüge, um das Gelesene zu verinnerlichen. Am Ende eines jeden Kapitels habe ich ein Ritual notiert, das zum jeweiligen Thema passt. Du bist herzlich eingeladen, es auszuprobieren – nach deinen Möglichkeiten und nur, wenn du Lust darauf hast. Aber vielleicht kommst du beim Lesen auch auf eine ganz andere Idee. Fühle dich frei, sie zu deinem Ritual zu machen!

# 1

---

## Sich selbst stärken: warum wir Rituale brauchen

Seit ich denken kann, bin ich auf der Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens. Es ist eine alte Sehnsucht in mir, die ergründen will, was es zwischen Himmel und Erde gibt – ohne dabei die Bodenhaftung zu verlieren. Besonders als Kind hatte ich oft das Gefühl, dass es da noch mehr gibt als das, was wir mit bloßem Auge sehen können, als das, was uns vorgelebt und erzählt wird.

### Spirituelle Suche

Meine Eltern haben mich katholisch getauft, aber nie so erzogen. Dennoch entschied ich mich als junges Mädchen, Messdienerin zu werden und etwas scheinbar Veraltetem zu folgen. Mich faszinierten vor allem die spirituelle Stimmung, die christliche Ethik, die immer wiederkehrenden Rituale und das gemeinsame Singen.

Wenn ich keinen Messdienst hatte, saß ich sonntags mit einer Freundin in der Kirchenbank, kannte alle Abfolgen der Messe genau und sang aus vollem Hals mit. Vor dem Schlafengehen betete ich. Doch je älter ich wurde, desto weniger konnte ich mich mit der katholischen Kirche als Institution identifizieren. Ich hätte mir für die Predigt eine Pfarrerin gewünscht und mehr Bezüge zum echten Leben als immer nur die Symbolik aus der Bibel. Ich fühlte mich weder gesehen noch verstanden – und trat deshalb als junge Erwachsene bewusst aus der katholischen Kirche aus. Die christliche Mystik und die unverfälschte Lehre faszinieren und beschäftigen mich jedoch bis heute.

Als Studentin suchte ich Meditationsgruppen auf und las Bücher des Dalai-Lama. Ich studierte nicht nur Journalistik und Kommunikationswissenschaft, sondern auch Geschichte mit dem Schwerpunkt Antike. Einstige Ritualstätten in Griechenland (Delphi) oder Großbritannien (Stonehenge) faszinierten mich; bis heute besuche ich gerne Kirchen und Tempel. Dort schaue ich nicht nur nach dem Alten, sondern fühle nach, was von der magischen Energie noch spürbar ist, welche Energie alle Zeiten überdauert hat.

Ich halte Ausschau nach der Gemeinschaft, nach dem Spirituellen, der Erkenntnis – und natürlich nach dem Ritualen. Ich liebe es, Kerzen in Kirchen aufzustellen und für jemanden zu beten. Ich mag den Geruch von Weihrauch, die ehrfürchtige Stille, und es berührt mich, wenn die Orgel spielt. Darüber hinaus feiere ich allgemein das Leben gern.

In unseren Wünschen sind wir Menschen uns sehr ähnlich. Wir wünschen uns Liebe und Gesundheit, in unseren Tätig-

keiten und Beziehungen Erfüllung zu finden sowie genügend Geld zum Leben zu haben. Manche Menschen warten aber darauf, dass ihnen alles quasi in den Schoß fällt. Zu dieser Kategorie gehöre ich definitiv nicht. Wenn mir etwas fehlt, werde ich aktiv. Dann packe ich beispielsweise meine Koffer und mache mich auf die Suche nach einem bestimmten Trick, dem einen Menschen oder der Geheimzutat, die mich dabei unterstützen, ich selbst zu sein. Ich probiere (fast) alles aus, um alles zu sein, außer frustriert und leer.

### Halt und Verankerung durch Rituale

Seit ich allein reisen kann, hat es mich in sehr viele Länder gezogen – und ohne mir dessen zunächst bewusst zu sein, landete ich immer wieder bei Ritualen und Zeremonien: auf den Fidschi-Inseln wurde ich Teil einer Kava-Zeremonie, und auf Bali traf ich moderne Priesterinnen. Mittlerweile suche ich diese Gruppen bewusst auf; ich reise an Orte, an denen viele Rituale gelebt werden, wie etwa nach San Marcos La Laguna in Guatemala, nach Ubud auf Bali oder auch nach Berlin. Dort habe ich Freunde fürs Leben gefunden, und sie haben mein Leben bereichert. Die Rituale geben mir Halt und Zuversicht. Sie lösen sicher nicht alle Probleme, aber sie sind in den vergangenen Jahren wichtige Begleiter meiner Transformation geworden, ein geschützter Bereich, wo ich innehalten und mir selbst näherkommen kann.

Durch meine vielen Reisen habe ich immer stärker gemerkt, dass mich alltägliche Rituale wie eine Morgen- und Abend-

routine gut verankern, dass mir Frauenkreise oder Yoga- und Meditationsgruppen überall auf der Welt das Gefühl von Verbundenheit schenken und ein Gebet vor dem Essen eine Mahlzeit nahrhafter macht. Rituale haben die Kraft, für Glück, Gelassenheit, Freude, Liebe, Heilung, Verbundenheit, Achtsamkeit und Halt zu sorgen. Und sie sind ein Ort, an dem Veränderung passieren kann. Das Schöne ist, dass ich darin komplett frei bin, wenn diese Rituale sich von Dogmen, Strenge und Religion gelöst haben. Es geht um die Essenz darin: die Verbindung zu sich selbst und allen anderen Wesen der Erde. Ein Rahmen, in dem ich vertrauen und mich authentisch zeigen kann. Ein Ort, an dem es kein Richtig und kein Falsch gibt. Wo ich alles darf, solange es niemandem schadet, und wo ich nichts muss.

Moderne Rituale ersetzen zum Teil das, was die Kirche oder die Familie vor allem in den westlichen Kulturen nicht mehr leisten kann. Es geht darum, mit Gleichgesinnten das Leben und den tieferen Sinn zu erforschen und zu feiern. Und es geht darum, Wurzeln in einer entwurzelten Welt zu finden.

### Was genau ist ein Ritual?

Rituale sind symbolische Handlungen nach einem bestimmten Ablauf, die man allein oder als Zeremonie in Gruppen ausführt. Doch die Begriffe sind nicht starr, und die Definitionen variieren. Ein Ritual kann das Zusammenlegen der Handflächen wie bei einem Gebet sein, eine Yogastunde oder ein mehrtägiges Fest. Das Feld ist weit, und je nach Kultur wird ein Ritual unterschiedlich interpretiert.

Die moderne Wissenschaft setzt sich mit dem Thema als Trend auseinander, sagt aber auch, dass der Begriff schwer zu greifen ist. Rituale und Zeremonien sind nichts Starres und schon längst nicht mehr allein im religiösen Kontext oder Brauchtum zu verorten. Sie entwickeln sich wie viele andere Formen, Systeme und Strukturen weiter.<sup>1</sup>

Für mich definiert sich ein Ritual danach, mit welchem Bewusstsein und welcher inneren Haltung sowie Absicht ich es ausübe. Der allmorgendliche Kaffee zum Beispiel: Wenn ich ihn hektisch zubereite und ihn hinunterstürze, während ich die Morgennachrichten im Fernsehen sehe, wird er mich aufputschen und innerlich nervös machen. Brühe ich ihn aber in Ruhe auf und bleibe nur bei dieser Aktion, dann nehme ich mir vor, dass mir diese Kaffeetasse einen schönen Tagesbeginn ermöglicht. Bleibe ich bei dieser einen bewusst getrunkenen Tasse, die ich vielleicht auf dem Balkon genieße, während die Vögel zwitschern, dann habe ich mir selbst ein erholsames Morgenritual geschaffen. Letztlich entscheide ich selbst, was für mich ein Ritual ist und was nicht. Die Voraussetzung ist nur, dass es bewusst erfolgt und nicht gedankenlos und nebenbei wie eine Routine oder Pflichtübung.

Rituale müssen nicht immer in einer großen Zeremonie stattfinden. Es geht auch oft ganz lebenspraktisch darum, sich etwa bei einem selbst gestalteten Baderitual von den Strapazen des Tages zu erholen. Die Kraft liegt darin, dass die innere Ausrichtung im gegenwärtigen Moment das Potenzial hat, ein Leben zu verändern – weil ich mich in einem Ritual selbst dazu motiviere, alles dafür zu tun, um zu heilen und zu wachsen. Und weil ich Vertrauen fasse, dass dies möglich ist. Weil ich



mich selbst stark mache und kraftvolle Energien aktiviere, die über mich und mein Ego hinausgehen. Das ist besonders in unsicheren Zeiten hilfreich, was sogar die moderne Hirnforschung bestätigt: »Rituale sind eine Möglichkeit, das Ausmaß an Kohärenz, also jenen Modus im Gehirn, in dem alles einigermaßen gut zusammenpasst und möglichst wenig Energie verbraucht wird, zu verbessern. Das gilt vor allem in schwierigen Problem- oder Umbruchsphasen wie in der Pubertät oder in einer Trauerphase. Sie haben deshalb vor allem in Krisenzeiten eine stabilisierende Wirkung«, erklärte mir der deutsche Neurobiologe Gerald Hüther.

### Gemeinsam wachsen

An Rituale muss man nicht glauben, man führt sie einfach durch und vertraut auf ihre Wirkung. Beim Ausüben von Ritualen entsteht eine Kraft in Form von Energie, die für alle zugänglich ist. In dem geschützten Raum eines Rituals können wir eine bessere Realität des Lebens simulieren, indem wir Körper, Geist und Energie harmonisieren und in eine positive Grundstimmung bringen. Dies wirkt noch intensiver, wenn eine Gruppe dasselbe Ziel verfolgt.

Ich leite seit mehr als fünf Jahren Cacao-Rituale<sup>2</sup> und gestalte auch Rituale zu Anlässen wie Geburtstagen, Paarjubiläen und Abschieden. In Einzel-Coachingsitzungen, die ebenfalls nach einem Ritual ablaufen, ergründe ich mit meinen Coachees, was sie davon abhält, ihr Leben ihren Wünschen entsprechend tiefgehend zu verändern.

Bei den Cacao-Ritualen etwa lade ich Menschen für drei Stunden ein, aus ihrem Alltag auszubrechen und in einem Kreis zusammenzukommen. Eigentlich passiert vordergründig nicht viel: Wir trinken zusammen rohen, zeremoniellen Kakao, tauschen uns aus, und ich leite eine Meditation an. Doch in diesem geschützten Raum, der wertfrei und ohne Erwartungen ist, passiert dennoch einiges: Unterdrückte Gefühle lösen sich, die Teilnehmenden kommen auf neue Ideen für ihr Leben, sie lernen eine neue Seite an sich kennen, finden Weggefährten oder tiefe Entspannung (siehe dazu auch Kapitel 5).

Jedes Mal denke ich aufs Neue, wie wichtig diese Räume sind, in denen sich Menschen voller Vertrauen und ohne Leistungsdruck authentisch zeigen können. Da ein Ritual diesen fast schon heiligen Rahmen dazu erschafft, ist es so einfach, sich darin fallen zu lassen und ganz in den Moment einzutauchen – ohne sorgenvolle Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit. Diese Erlaubnis, einfach nur »sein« zu dürfen, ist sehr erholsam, und sie wird gerade heutzutage verstärkt gebraucht.

Bei Ritualen geht es nicht darum, die Augen vor der Welt und vor Problemen zu verschließen. Im Gegenteil: Es geht darum, sich selbst zu stärken, um aktiv sein zu können. Aber nicht aus einem Gefühl der Angst heraus, sondern in Liebe und im vollen Vertrauen, dass alles im Fluss ist. Wer Sicherheit sucht, wird sie nicht im Außen finden. Rituale können jedoch helfen, in sich einen Ort zu kultivieren, der einen Anker bildet und Orientierung gibt.

## 2

---

# Bewusst aufwachen: die Kraft des Morgenrituals

Mir hat mal jemand gesagt: Wenn du am Tag nicht ein paar Minuten für dich hast, dann hast du kein Leben. Das habe ich auch am eigenen Leib erfahren.

Vor ein paar Jahren noch war mein Morgen immer chaotisch. Ich stellte mir den Handywecker so, dass ich gerade mal eine halbe Stunde Zeit hatte, um zu frühstücken und mich fertig zu machen, bevor ich das Haus fluchtartig verlassen musste. Hektik war jeden Morgen Programm. Während ich noch verschlafen in der U-Bahn saß, merkte ich, dass ich viel zu hastig gegessen hatte und dass meine Haare noch nass waren. Bevor ich mental und physisch richtig im Tag angekommen war, startete im Büro schon die erste Konferenz, und bis zum Abend hörte ich nicht auf, mich nach einer ruhigen Minute mit mir selbst oder nach Bewegung zu sehnen. Am Abend jedoch fühlte ich mich oft zu ausgelaugt, um noch etwas anderes zu tun, als vor dem Fernseher zu chillen oder mit Freunden in lau-

ten Restaurants oder Bars zu sitzen. Als ich meine Augen und den Tag schloss, war ich innerlich genervt und nahm die Unruhe mit in die Nacht. Oje, morgen würde das alles wieder von vorn losgehen. Wo blieb da Zeit für mich?

Erst vor ein paar Jahren entdeckte ich, dass ich so etwas wie ein Morgenritual in meinen Alltag einflechten konnte. Ich las immer mehr Bücher und Artikel über Achtsamkeit und Meditation. Und ich erfuhr, dass die meisten Meditierenden am frühen Morgen üben, denn dann steht die Welt noch relativ still. Man befindet sich nicht im Robotermodus und hakt die Meditation nicht wie einen weiteren Punkt auf der To-do-Liste ab, sondern versucht, bewusst in den Tag zu »flowen«.

## Mein persönliches Morgenritual

Seit geraumer Zeit stehe ich nicht mehr mit dem linken Bein und dem Gedanken »Das wird nicht mein Tag« auf. Denn inzwischen liebe ich meinen Morgen.

Ich stehe um sieben Uhr auf und mache direkt im Anschluss bewusst mein Bett. Somit habe ich ein erstes Erfolgserlebnis und setze einen ersten positiven Impuls. Bevor ich irgendein technisches Gerät einschalte oder mein Smartphone aus dem Flugmodus hole, trinke ich ein großes Glas Wasser: mein Mini-Detox-Ritual. Danach setze ich mich auf mein Meditationskissen und beobachte fünfundzwanzig Minuten lang meinen Atem. Wenn Gedanken kommen, lenke ich meine Aufmerksamkeit wieder bewusst auf den Atem. An manchen Tagen fällt es mir leichter, an anderen schwerer. Auf jeden Fall habe ich so

aber schon *Quality Time* mit mir selbst verbracht, und ich muss nicht versuchen, sie später noch irgendwie in einen stressigen Tag zu quetschen.

Die Stille während der Meditation ist ein guter Ausgleich zu Angst- und Stressgefühlen sowie negativen Verstimmungen. Wenn ich den Morgen in Gelassenheit und ganz bei mir selbst beginne, wirkt sich das positiv auf den ganzen Tag aus. Jedenfalls merke ich es ganz deutlich, wenn ich mein Morgenritual mal nicht abhalten kann: Ich fühle mich dann schneller verloren und bin rastloser. Wenn ich morgens etwa als Erstes die Nachrichten checke, bin ich gleich in der Außenwelt und bei allen möglichen Problemen und finde kaum noch in die innere Ruhe zurück.

Nach der Morgenmeditation bewege ich mich für fünfundzwanzig Minuten. Mal tanze ich, mal mache ich Yoga-Dehnungen oder Hanteltraining, oder ich gehe an der frischen Luft walken. Ich habe festgestellt, dass ich nicht an jedem Tag gleich bin, und deshalb mache ich auch nicht immer dieselben Bewegungen. Ich lasse mich von meinem Körper anleiten.

Nach der Bewegungseinheit setze ich mich an meinen Küchentisch oder nach draußen in die Natur und schreibe etwa zehn Minuten lang auf, was mir gerade durch den Kopf geht. Das ist eine wunderbare Übung, um mit einem frischen, ausgeruhten Kopf Gefühle auszudrücken oder um sich zu ordnen. Zu dieser Tageszeit bin ich meist weniger kritisch mit mir selbst und auch ideenreicher. Ich halte fest, wofür ich dankbar bin und worauf ich mich an dem jeweiligen Tag freue. Das können Kleinigkeiten sein wie ein Telefonat mit meiner Nichte oder ein Bummel zum Lieblingscafé. Anschließend gehe ich

unter die Dusche (ich dusche zur Aktivierung des Körpers zuerst kalt), und dann bin ich bereit für das Frühstück. Der Tag kann beginnen! Beim Frühstück oder Geschirrspülen kommen mir oft ganz spontane und erfrischende Ideen. Ohne dass ich konkret danach suche, sprudeln sie einfach so hervor.

Dies ist mein selbst erschaffenes Morgenritual, ohne das ich nur halb so fit, kreativ und beweglich wäre. Es aktiviert mich und gibt mir das Gefühl, etwas für mich, meinen Körper, meine Energie und meinen Geist getan zu haben – bevor ich mich meinen Tätigkeiten und anderen Menschen widme. Ich kann es überallhin mitnehmen, notfalls kürzen und theoretisch auch zu jeder anderen Tageszeit durchführen. Doch ich kenne mich und weiß: Wenn ich es nicht am Morgen mache, sitzt es mir den ganzen Tag über im Nacken, und ich verschiebe es, bis ich mir gar keine Zeit mehr für mich selbst nehme und ein schlechtes Gewissen habe. Immer kommen andere Dinge dazwischen, und ich neige dazu, die dann wichtiger zu finden (manchmal sind sie es auch). Außerdem bin ich auch ein praktisch denkender Mensch: Früh bringt mir die bewusste Auszeit mehr. Ich kann die dadurch gewonnene Energie mit in den Tag nehmen und habe das gute Gefühl in mir verankert, Stille, Bewegung und Entschleunigung genossen zu haben. Der Schlüssel ist, sich ganz auf dieses Ritual einzulassen und nichts anderes nebenbei zu machen. Es klingelt nichts, und es läuft kein Radio.

## Achtsam in den Tag starten

Das Morgenritual ist keine neumodische Erfindung, sondern eine Weiterführung von Altbewährtem. Sagen wir, eine Anpassung an die modernen Lebensumstände.

Es gab immer schon Menschen, die achtsam in den Tag starteten, etwa mit einem Morgengebet oder mit Frühgymnastik. Beethoven soll die sechzig Bohnen für seinen Morgenkaffee immer genau abgezählt und sich Zeit für das Zubereiten und den Genuss gelassen haben. Wir drücken heute nebenbei auf den Startknopf der Kaffeemaschine. Allein diesen Akt könnte man aber genau so zelebrieren, wie es Beethoven getan hat – mit Liebe und Hingabe zu jeder einzelnen Bohne. Vielleicht indem man diese selbst mahlt und mit dem Handfilter aufbrüht.

Je stärker negative Gefühle wie Stress und Unbeständigkeit zunehmen, desto mehr gerät die Frage in den Fokus, wie man entschleunigt und den Tag am besten beginnt. Auf der Suche nach Glück und Erfolg scheint ein achtsamer Start in den Tag ein gutes Rezept zu sein. In der Selbstverwirklichungsszene, bei Gründern oder anderen Selbstständigen sind mir oft leidenschaftliche Anhänger eines Morgenrituals begegnet. Dabei kann das Morgenritual auch nur aus einem kurzen, aber eindringlichen Blick in den Spiegel bestehen. Apple-Gründer Steve Jobs soll jeden Morgen in den Spiegel geschaut und sich gefragt haben: »Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich all das machen wollen, was heute ansteht?« Falls sein Spiegelbild diese Frage zu oft hintereinander verneinte, änderte er etwas an seinen Vorhaben.

Viele Anhänger eines Morgenrituals haben sich einen richti-

