



Rituale in der Familie vermitteln Ruhe und Geborgenheit

Dem Leben mehr Tiefe geben

# Rituale und Besinnung

VON MARKUS ZÜGER

● **Rituale und Besinnung sind wichtige Lebensbegleiter. Sie waren für eine Weile aus der Mode gekommen, doch nun entdecken viele Menschen wieder ihren Nutzen. Sie erleben, wie Rituale das tägliche Leben bereichern. Ich habe sie selber vor einiger Zeit neu entdeckt und in mein Leben integriert.**

Nachdem ich hörte, dass Sporttreiben vor dem Morgenessen eine bis zu dreifach grössere Wirkung hat als am Abend, machte ich daraus ein Ritual. Und ich verband es mit meiner täglichen

Zeit der Besinnung. Als ich zum ersten Mal auf meinem Hometrainer sass, kam mir die Idee, die Sportzeit am Morgen gleich auch als Zeit mit Gott zu nutzen. Auf meinem Gerät stand «Body Shape». Tja, aus diesen Buchstaben könnte man doch etwas machen? Während ich mit Gott sprach, kam

**Rituale geben dem Menschen eine Struktur und vereinfachen so das Leben im Alltag**

mir für jeden Buchstaben ein guter Input in den Sinn: Aus den Worten «body shape» entstand ein Ritual:

Zuerst **Beuge** ich mich vor Gott, dann werde ich **Offen** für den Heiligen Geist, daraufhin **Danke** ich Gott, bevor ich überlege, wie es meiner **Innenwelt** geht. Als nächstes versuche ich zu **Sehen**, was Jesus heute tun will und ich **Höre** auf ihn. Danach gehe ich mit Gott die **Aktualitäten** des Tages durch,

bevor ich **Praktische Fürbitte** mache und mir aus dem **Evangelium** ein Wort schenken lasse. So benutze ich also meinen «body shape» bis heute als Morgenliturgie, auch wenn ich mal jogge oder früher wegfahren muss.

Dieses Ritual bereicherte meine Zeit mit Gott, aber auch meinen Alltag. Rituale sind feierlich-festliche Handlungen, die nach

vorgegebenen Regeln ablaufen. Hier gab ich mir die Regel selber. Rituale haben meist Symbolgehalt und können religiöser oder weltlicher Art sein. Rituale vermitteln Halt und Orientierung, sie geben dem Menschen eine Struktur und vereinfachen so das Leben im Alltag. Dies erlebe ich nun seit über zwei Jahren jeden Tag.

## Zeiten der Stille

Ein weiteres Ritual ist für mich ein Tag der Stille und regelmässig eine Woche der Stille. Dies sind Zeiten, in denen ich mir bewusst Zeit nehme, um über mein Leben mit Gott nachzudenken. Dreimal im Jahr für einen Tag und im Sommer für eine Woche ziehe ich mich zurück. Im Haus der Stille und Einkehr auf dem Wildberg habe ich dafür ideale Rahmenbedingungen gefunden. Dort komme ich zur Ruhe, begegne Gott, erhalte wichtige Impulse für mein Leben und vertiefe meine Beziehung zu Gott. In der ersten Stillewoche im Jahr 2002 versuchte ich, Gott auf ganz vielfältige

Weise zu begegnen. Daraus entstanden viele Möglichkeiten, wie man die Zeit mit Gott kreativ gestalten kann. Jede dieser Möglichkeiten kann zu ganz persönlichen, neuen Ritualen werden und die eigene Zeit der Besinnung bereichern.

- **Bibeltexte sinnlich erleben:** Texte aus dem Blickwinkel von Jesus oder andern biblischen Gestalten mit inneren Sinnen nachvollziehen. So gewinnen wir neue Perspektiven.
- **Psalmen murmeln:** Halblaut Teile von Psalmen lesen, ohne dabei diese Texte analysieren zu wollen. Mit der Zeit werden uns gewisse Aussagen besonders wichtig.
- **Lieder singen:** Vor allem Lieder mit tiefgehenden Texten. Darüber können wir nachdenken oder darin Gott begegnen.
- **Die Bibel beten:** Teile der Bibel einfach durchlesen, bis uns etwas anspricht oder beschäftigt, oder ärgert oder zum Dank bewegt. Mit Gott darüber reden.
- **Psalmen rhythmisieren:** Einen Psalm in eigenem Rhythmus lesen oder auch vertonen. Er erhält dadurch eine neue Dynamik und vertieft sich so in unserer Seele.
- **Einfach sein und auf Ihn hören:** Entspannt die Gegenwart Jesus wahrnehmen, die Stille aushalten und auf ihn hören.
- **Eine Stillebuch führen:** Diejenigen Dinge, die mich ansprechen und die mir besonders wichtig wurden, notieren und darüber nachsinnen.
- **Absichtslos mit Jesus spazieren gehen:** Das, was mich dann bewegt oder was mir in den Sinn kommt, mit Jesus besprechen.
- **Der «20 Minuten-Gottesdienst»:** Ich sage Gott, dass ich jetzt 20 Minuten lang nur mache, was er mir aufs Herz legt. Dann warte ich und bete still, bis mir ein erster Gedanke kommt.
- **Angestrichenes in der Bibel durchlesen:** Alles, was ich in der Bibel angestrichen habe, einfach durchlesen, bis mich etwas anspricht. Mit Gott darüber reden.
- **20 Minuten Gespräch mit Jesus:** Einfach halblaut mit Jesus beginnen zu reden, möglichst ohne Unterbruch. Wenn es stockt, still werden und innerlich auf Gott hören.
- **Gehörtes wirken lassen:** Sitzend an einem ruhigen Ort oder in einem ruhigen

Raum sich an Gehörtes, an eine Predigt, an ein Lied, an einen Vers erinnern... und dies einfach in mir wirken lassen.

Bei vielen Menschen und in vielen Kirchen beobachte ich, dass die Zeit mit Gott leer oder langweilig geworden ist. Die beschriebenen Rituale können nicht

nur das eigene Leben neu bereichern, sondern auch die Beziehung zu Gott wieder auf ganz neue Art erfrischen.

#### Familienrituale

Wir haben auch als Familie einige Rituale entwickelt. Dies gibt uns Orientierung, Sicherheit und auch inneren Gestaltungsraum:

- Jeden Sonntagabend nehmen wir uns nach dem Abendessen Zeit, um auszutauschen, Dinge zu besprechen, füreinander

Rituale können das eigene Leben neu bereichern und die Beziehung zu Gott neu erfrischen

zu beten oder ein Spiel zu machen. Dies gibt uns als Familie eine gute Struktur.

- Vor jedem neuen Quartal tauschen wir Gebetsanliegen aus und segnen uns dann für diese Zeit. Auch dies wurde zu einem festen Bestandteil unseres Familienlebens.
- Einmal im Jahr machen wir ein Erntedankfest

besonderer Art: Wir suchen uns ein schönes Restaurant, nehmen uns dort zuerst Zeit als Familie und geniessen dann ein reichhaltiges Nachtessen. Wir feiern so die Grösse unseres Gottes.

- Wir haben es auch zur Gewohnheit gemacht, wichtige Entscheidungen vor Gott zu treffen. Wir hören als Familie auf Gott, bis wir seinen Willen vernommen haben.
- Weil ich als Vater oft unterwegs bin, habe ich an jedem Geburtstag mit meinen Kindern etwas Spezielles gemacht: Einen



Alle Kulturen kennen Rituale

## Impressum

### Herausgeber

ERF Medien  
Witzbergstrasse 23  
8330 Pfäffikon  
Tel. 044 953 35 35  
Fax 044 953 35 01  
E-Mail: erf@erf.ch  
Internet: www.erf.ch  
Hanspeter Hugentobler  
(Geschäftsführer)

### ERF Medien

ERF Medien (Evangelium in Radio und Fernsehen) haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Evangelium in Radio und Fernsehen zu thematisieren. Mit ihren Sendungen wollen ERF Medien helfen, den Glauben zu entdecken und ihr Leben auf christlicher Grundlage zu gestalten. ERF Medien bedienen verschiedene internationale und lokale Radio- und TV-Sender. Die Arbeit von ERF Medien wird fast ausschliesslich durch Spenden finanziert.

### Vorstand

ERF Medien  
Werner Messmer  
(Präsident)  
Peter Henning  
Hanny Maurer  
Ingrid Rubli-Locher  
Markus Schaaf  
Heiner Studer  
Jakob Sturzenegger  
Martin Voegelin

### Redaktion

Verena Birchler (Leitung)/VB  
Tony Baumgartner/tb  
Wolfgang Steineifer/ws  
Hanspeter Hugentobler/HPH  
Susanne Kohler/sk  
Simon Leemann/LEE  
Betty Heimgartner/bh  
Ruth Salzmann/rus

### Layout, Grafik

P+S Werbung AG  
8184 Bachenbülach  
www.pswerbung.ch

### Druck

Ziegler Druck- und Verlags-AG  
8401 Winterthur  
Auflage: 24 000 Ex.  
erscheint monatlich

### Jahresabonnement

Fr. 25.– Der Abobeitrag wird separat erhoben.  
Postkonto 84-183-1  
Zürcher Kantonalbank  
Meilen Nr. 1127-0223.348  
Inserate und Beilagen gemäss separatem Tarif

Inserate und Beilagen werden inhaltlich von den Inserenten und nicht von der Redaktion verantwortet.

Wiedergabe von Artikeln und Bildern – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

### Bildnachweise:

S. 3 Privat  
S. 5, 6 Fotolia  
S. 30 TWR

Übriges Bildmaterial:  
P+S-Bildarchiv, Stockphotos oder zur Verfügung gestellt



Beten – ein ritualisierter Moment mit Gott

Fussballmatch oder das Kino besucht, gemeinsame Zeit im Hallenbad genossen oder einen Ausflug unternommen. Dies schätzten sie sehr.

- Auch den Einstieg ins Teenageralter haben wir zu einem Ritual gemacht. Um zu zeigen, dass wir die Teenagerzeit als Bereicherung und nicht als Bedrohung erachten, machten wir diesen Geburtstag zu einem besonderen Fest. Wir luden unsere Kinder zu einem zweitägigen Ausflug nach ihrer Wahl ein – ich als Vater mit unsern zwei Söhnen und meine Frau mit unserer Tochter.

- Als in der Schweiz plötzlich Halloween aufkam, suchten wir eine kreative Alternative zur Überbrückung. Uns kam die Idee, an diesem Abend als Familie ein Fest zu feiern, bei dem wir uns mit dem Heiligen Geist befassen statt ein Geisterfest zu feiern. Wir spendeten unsern Kindern etwas Geld, womit sie Süßigkeiten kaufen konnten und feierten dann gemeinsam in einer Pizzeria unsere Beziehung zu Jesus. Dies wurde zu einem Ritual, das bis heute anhält.

Auch die Ehebeziehung zu meiner Frau wird durch Rituale bereichert: Seit unserer Hochzeit 1987 ist unser wöchentlicher Eheabend zu einem wichtigen Bestandteil unserer Beziehung geworden. Wir versuch-

ten auch in der Kleinkinderphase mindestens einmal pro Jahr für zwei bis fünf Tage als Ehepaar alleine zusammen zu sein. Eine gemeinsame kurze Gebetszeit am Morgen, regelmässige Spaziergänge, die Freude am Spielen und gemeinsamer Austausch sind weitere Fixpunkte in unserem Eheleben.

Der Wirtschaftspädagoge Karlheinz Geissler sagt: «Schaffen Sie sich Rituale, um den Entscheidungsdruck zu verringern. Wer beispielsweise jeden Samstagnachmittag den Rasen mäht, weiss, dass er in dieser Zeit nichts anderes tun muss.» In einer Zeit, wo Unsicherheit und Orientierungslosigkeit zunehmen, wächst das Bedürfnis nach Ritualen automatisch. Rituale werden heute wieder wichtiger. Und da der Zeitdruck und Stress zunehmen, wird auch das Thema «Besinnung» für uns wieder zentraler.

## MARKUS ZÜGER ...



... ist Unternehmensberater und Coach. Er gründete die christliche Fachschule für Führungskompetenz C-Leaders. Wer gerne ausführlichere Anweisungen und Informationen zum Thema «Rituale und Besinnung» möchte, kann diese bestellen unter [www.c-leaders.ch](http://www.c-leaders.ch).

Die Fachschule für Führungskompetenz startet im Januar mit einer Jahresschule zur Weiterbildung von christlichen Führungsverantwortlichen. Informationen und Anmeldungen unter [www.c-leaders.ch](http://www.c-leaders.ch).