

32 Kleines Zubettgehritual

Absicht	
Quelle	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
Stichworte	Ritualsplitter, persönliches Ritual
Anzahl Personen	1
Ort	im Schlafzimmer
Zeit	
Beschreibung	<p>Kinder zeigen ein grosses Bedürfnis nach Ritualen, die das Zubettgehen erleichtern. Vielleicht erleben sie die Angst vor der Nacht als kleinem Tod noch stärker als die Erwachsenen und brauchen deshalb etwas Tröstendes, bevor sie einschlafen. Für die meisten Menschen reiht sich ein Tag an den anderen, ohne dass sie noch genau sagen könnten, welche Ereignisse sich im einzelnen zugetragen haben oder was den einen Tag vom anderen unterschied. Ein Tagebuch zu führen ist hier ein guter Weg, bewusster leben zu lernen, und eingebettet in ein entsprechendes Ritual ist es auch dazu geeignet, dem Tag einen angemessenen Abschluss zu geben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schaffen Sie sich in Ihrem Schlafzimmer eine kleine private Ecke mit einem Schreibtisch. Es sollte wirklich ein intimer Platz sein, den sowohl Ihr Partner oder Ihre Partnerin als auch Ihre Familie als solchen respektiert. Schmücken Sie ihn mit Gegenständen, die Ihnen von Bedeutung sind, mit Fotos von Menschen, die Ihnen nahe stehen und mit kleinen Dingen, die für Sie symbolischen Wert haben. Auf dem Schreibtisch haben Sie immer Ihr Tagebuch liegen - es muss selbstverständlich sein, dass Ihre Mitbewohner diese Intimsphäre respektieren. - Wenn Sie abends bereit sind, ins Bett zu gehen, dann legen Sie sich noch nicht gleich hin, sondern setzen sich erst noch an Ihren kleinen Schreibtisch. - Zünden Sie dort eine Kerze an, ordnen Sie die Blumen, die Sie in einer Vase immer dort stehen haben, und stecken Sie ein Räucherstäbchen an. So haben Sie alle vier Elemente - Feuer, Wasser, Erde und Luft - als Zeugen für Ihre allabendliche Bestandsaufnahme beisammen. - Schliessen Sie die Augen, und lassen Sie die Ereignisse an Ihrem inneren Auge vorüberziehen. - Erst dann, wenn Sie die Höhen und Tiefen des Tages »gesichtet« haben, schreiben Sie sich die wichtigsten auf. Versuchen Sie nicht, den chronologischen Tagesablauf festzuhalten, denn das wird Sie wahrscheinlich bald überfordern und Sie verlieren vielleicht die Lust, das Ritual auch weiterhin durchzuführen.



Absicht	
	<ul style="list-style-type: none">- Wenn Sie mit dem Schreiben fertig sind, dann schlagen Sie das Buch zu und rufen die vier Elemente als Zeugen dafür auf, dass Sie sich nach bestem Wissen und Gewissen erinnert haben. - Gehen Sie in sich, danken Sie dem Gott und der Göttin für den verstrichenen Tag, und bitten Sie um ihren Schutz in der Nacht und um ihre Führung für den kommenden Tag. - Löschen Sie die Kerze und das Räucherstäbchen. Nun können Sie mit einem Gefühl der Zufriedenheit zu Bett gehen.
Material	
Tipps	
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16