

WERNER TIKI KÜSTENMACHER

EINE HANDVOLL GLÜCK



50 EINFACHE RITUALE,
DIE DAS LEBEN ERLEICHTERN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Annette Hartwig

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser

eBook-Herstellung: Daniel Seebacher

 ISBN 978-3-8338-3722-7

2. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: independent Medien-Design, Horst Moser

Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-3722-7_11_2013_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 5. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr

übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

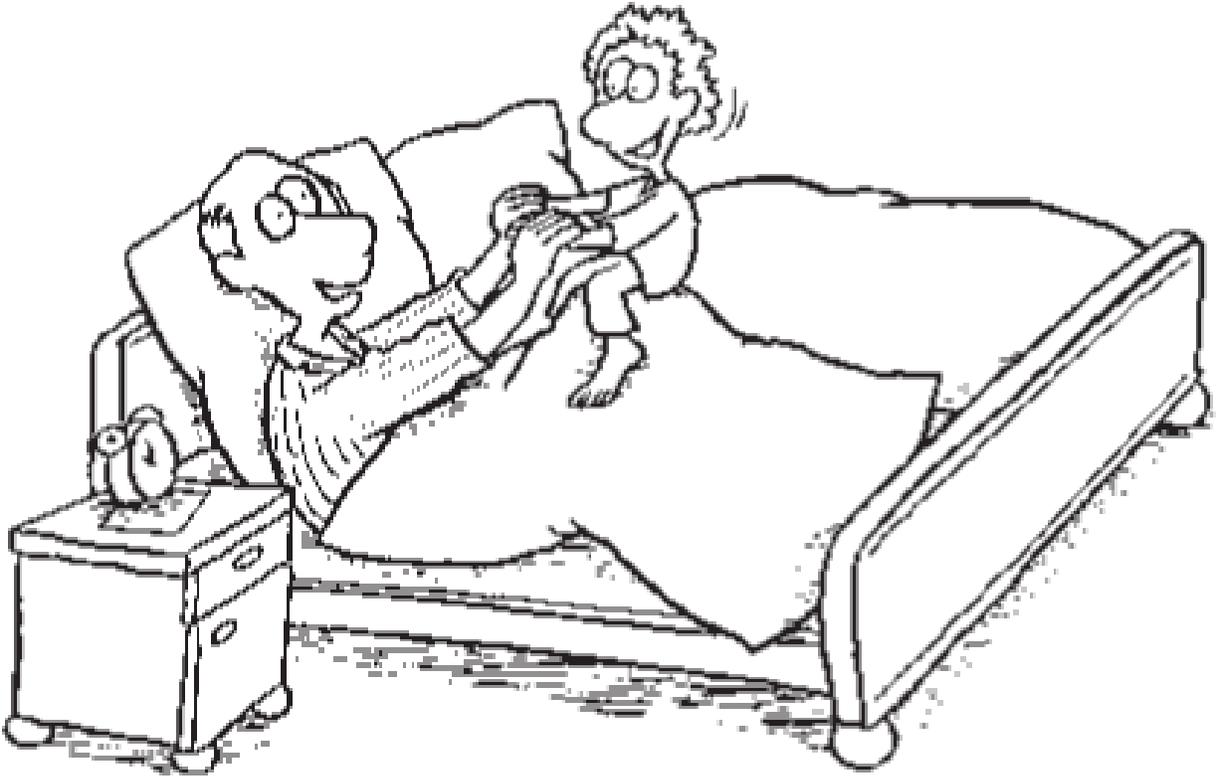
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)



VORWORT

Als ich drei oder vier Jahre alt war, bin ich am Wochenende morgens zu meinem Vater ins Bett gekrabbelt, damit er mit mir »Fahrstuhl« spielte: Ich setzte mich auf seine ausgestreckten Knie und er hob mich langsam nach oben, dazu improvisierte er die Ansagen aus dem Kaufhauslift: »Erster Stock, Herrenbekleidung, zweiter Stock, Spielwaren ...« Ich erinnere mich noch heute, wie glücklich ich bei diesem harmlosen Spaß war.

Das ist ein einfaches Beispiel dafür, wie gut einem Rituale tun, also diese wiederkehrenden kleinen Erlebnisse, Handlungen, Gewohnheiten. Heute weiß ich, wie und warum sie so prima funktionieren: Wenn unser Gehirn etwas Angenehmes erwartet, produziert es unter anderem den Botenstoff Dopamin. Der fühlt sich so gut an, dass wir Menschen regelrecht süchtig danach sind. Wir freuen uns

aufs Essen, aufs Trinken, aufs Kaufen bestimmter Dinge, auf Zärtlichkeiten, auf Wärme, auf Lob – oder eben aufs Fahrstuhlspielen im Schlafanzug.

Rituale gibt es in klein und groß, in religiös und weltlich: Taufe, Konfirmation, Hochzeit, Beerdigung genauso wie La Ola im Fußballstadion, Feuerzeug in der nach oben ausgestreckten Hand im Popkonzert. Rituale sind Erkennungszeichen: Junge Menschen begrüßen sich mit »Give Me Five«, ältere mit Handkuss. In Unternehmen ruft man sich ab etwa halb zwölf Uhr mittags »Mahlzeit« zu. In Süddeutschland sagt man »Grüß Gott«, im Rest des Landes »Guten Tag«.

Rituale bringen Struktur und Takt ins Leben. Rituale regeln menschliches Miteinander und drücken in vereinfachter Form Gefühle aus. Sie halten unsere Persönlichkeit zusammen und machen schlicht und ergreifend glücklich – nicht nur beim Fahrstuhlspiel.

Um Sie an diesem Glück teilhaben zu lassen, habe ich dieses Buch geschrieben. In diesem Sinne viel Freude und anregende Aha-Erlebnisse wünscht

Werner Tiki Küstenmacher



KLEINE RITUALE **FÜR LEBENSKÜNSTLER**

Rituale sind wie Pflöcke. Man schlägt sie ein in den Tag und in die Lebenszeit, um im Einerlei des Alltags nicht den Halt zu verlieren.

DIE FINGER ALS ERINNERUNGSZEICHEN

Jeden Morgen, wenn Sie aus dem Bett gestiegen und noch nicht wirklich wach sind, führen Sie unwillkürlich ein paar Rituale durch. In der fast immer gleichen Reihenfolge erledigen Sie die notwendigen Tätigkeiten: Hände waschen, Zähne putzen, duschen, abtrocknen, Medikamente einnehmen, rasieren, Makeup und vieles mehr, damit Sie nichts vergessen.

In diesem Büchlein lernen Sie neue und alte Rituale kennen, die ein wenig wegführen von diesen profanen Alltagstätigkeiten. Mit ihrer Hilfe erinnern Sie sich an wichtige innere Einstellungen: dankbar sein, sich von anderen Menschen nicht herumschubsen lassen, zu den eigenen Stärken stehen und viele andere mentale Übungen, die Sie wirksam vor innerer Leere schützen.

Diese 50 Rituale sind aufgeteilt in fünf Themenbereiche, die die wesentlichen Grundideen für ein erfülltes und glückliches Leben abdecken: kurze Auszeiten, Loslassen, die eigene Mitte finden, Ziele anvisieren sowie Handeln und Dankbarkeit.

Wenn Ihnen beim Lesen eines der neuen Rituale einleuchtet und Sie es in Ihren Alltag einbauen möchten, ergibt sich häufig ein banales Problem: Sie denken nicht mehr daran. Ähnlich wie bei einem guten Witz: Wenn Sie ihn weitererzählen möchten, merken Sie, dass Sie ihn vergessen haben. Deswegen habe ich als Merkhilfe diese Themen verbunden mit den fünf Fingern: So können Sie sich im Notfall auch ohne dieses Buch – mithilfe Ihrer Hand – an die fünf Grundthemen erinnern. Das Verfahren hat sich schon im Mittelalter bewährt. Der belgische Mönch Mauburnus hat um 1500 herum einen »Handpsalter« entwickelt, mit dem sich zum Beispiel Martin Luther beim Beten die

verschiedenen Schritte seiner täglichen Meditationsübungen gemerkt hat.

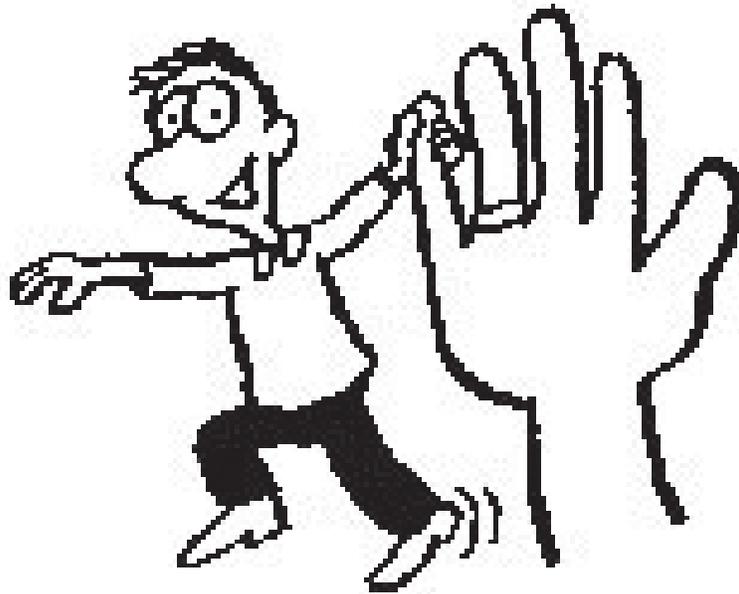


Rituale lassen den Tag gelingen

Aber Rituale bedeuten keinesfalls, dass Sie Ihr Leben durchplanen und strukturieren wie einen Eisenbahnfahrplan! Im Gegenteil: Mit den in diesem Büchlein beschriebenen Erinnerungszeichen werden Sie Ihre Tage freier und kreativer gestalten. Sie werden ein Gefühl dafür bekommen, dass die vor Ihnen liegende Zeit ist wie eine leere Leinwand, auf der Sie Ihre unverwechselbaren, überraschenden und wunderschönen Lebenslinien malen werden.

Die ersten zehn Rituale kreisen um das Thema »kleine Flucht« und das heißt: Runter von den Schienen! Raus aus dem alten Trott! Also Zaunpfähle, die Sie ermuntern, über

den Zaun zu klettern. Hinweisschilder, auf denen steht: »Schwimm mal gegen den Strom!« Kleine Strohhalme, an denen Sie sich aus dem Strudel des Gebrauchtwerdens retten können. Weil das Adjektiv »klein« bei dieser Aufzählung so oft vorkam, ist das Erinnerungszeichen dafür der kleine Finger.



Rituale erleichtern Abschiede

In manchen Lebensabschnitten sind Rituale ganz besonders wichtig: Wenn ein Mensch seinen Wohnort wechselt oder seine Bezugsperson. Wenn er mit seinem Lebenspartner zusammenzieht und von zu Hause weggeht. Wenn er die Schule verlässt oder das Unternehmen, bei dem er gearbeitet hat. Wenn ein Mensch stirbt. Das gemeinsame Thema dieser Situationen heißt Abschied. Das ist die ganz große Stunde für Rituale und wahrscheinlich entstanden die ersten Rituale bei solchen Gelegenheiten.

So schmerzlich ein Abschied auch ist, immer eröffnet sich danach etwas Neues. Eine Tür geht zu, eine andere geht auf. Der Ringfinger dient bei diesem Kapitel als Gedächtnisstütze: So wie ein Ring für Bindung und Verbindung steht, geht es um Abschiednehmen, Loslassen, Entrümpeln.



Rituale geben dem Alltag Bedeutung