

Freitagmail für alle, die sich von Corona nicht unterkriegen lassen:

Rituale und sonstige Gewohnheiten

Wie sieht es bei Ihnen aus, (wenn Sie nicht gerade in Sorge und Pflege für sich und andere eingespannt sind) leben Sie Ihren Tag spontan, so, wie es gerade kommt - oder planen Sie gern und machen sich ein to-do Liste? Als ein Freund von uns in den Ruhestand ging, hat er sich vorgenommen, jeden Abend für den neuen Tag einen Plan zu machen - damit er nicht "ins Leere stürzt". Haben Sie feste Gewohnheiten - oder auch Rituale, um dem Tag - der Woche - dem Jahr eine Struktur zu geben.? Jetzt, in der Pandemiezeit scheint es besonders wichtig, darüber nachzudenken: Vieles, was uns lieb war, bricht weg... im Alltag, in der Woche, im Jahr --- Veränderungen total.

Wir frühstücken gern früh und ausgiebig = eine Gewohnheit / an besonderen Tagen z.B. Geburtstage, Gedenktage unserer Lieben stecken wir eine Kerze (natürlich Teelicht im Glas) an , und denken voller Freude und Dankbarkeit an die Person - auch an Verstorbene...dann wird unser alltägliches Frühstück zu einem festlichen Frühstück -- ein Ritual..?! Es geht um das Bewusstmachen der Alltagssituationen, der Jahres- und Festzeiten , der Lebensabschnitte, um sich Raum zu geben zum Durchatmen zum Neudenken...und Gestalten.

Wenn wir an unseren Tanzvormittag denken... ist das Gewohnheit oder blitzt ab und an ein besonderer Moment in das Geschehen. Wir beginnen immer mit denselben Tänzen ...eine liebe Gewohnheit, dieser Ablauf kann zu einem Ritual werden, wenn wir ganz bewusst unsere Umgebung im Schreiten der Polonaise wahrnehmen, wenn wir in Dankbarkeit die farbenfrohe Kleidung der TeilnehmerInnen betrachten und mit großer Freude in jedes einzelne liebgewordene Gesicht gucken.. dann wird die

Barbaras Freitagsmail vom 20.11.2020

Gewohnheit erhöht zu einem kostbaren Ritual, das heilsam auf unsere Seele wirken kann.

Ach, wenn wir doch bald wieder tanzen könnten.

Jetzt aber erst steht die dunkle, stille Zeit an, die wir mit lieb gewordenen Gewohnheiten oder ganz neugestalteten Ritualen füllen können... Lucia und ich wünschen Ihnen dazu ganz viel Mut und Kreativität, und sagen herzlichen Dank für alle Gedanken und Worte, die Sie uns schicken und viel Kraft für die, deren Lebensumstände zur Zeit sehr anstrengend und traurig sind.

von Herzen

Barbara
