

„Wir genießen die gemeinsame Zeit“

Anne Fischer (48), Stadtführerin aus München

Aufgewachsen bin ich in einer großen Familie: Vater, Mutter und sieben Kinder. An ausgehnter, oft politische Diskussionen erinnere ich mich, besonders beim sonntäglichen Frühstück. Lange saßen wir am sorgfältig vorbereiteten, festlich eingedeckten Tisch, denn die gemeinsame Mahlzeit machte uns nicht nur satt, sie war auch eine schöne Möglichkeit, von dem zu erzählen, was wir die Woche über erlebt hatten. Meine Mutter, berufstätig in Teilzeit, hat für uns alle das Essen zubereitet, den Tisch gedeckt und abgeräumt. Wir brauchten uns nur hinsetzen und ihr gutes Essen genießen. Bei mir ist das anders.

Ich habe mich auf außergewöhnliche Stadtführungen in München spezialisiert (sound-of-munich.com) Da bleibt oft weniger Zeit, die Mahlzeiten für meine beiden Söhne und mich so zu zelebrieren, wie ich es gern hätte. Das Abendessen jedoch machen wir uns richtig schön. Camillo (16), Hamza (9) und ich bereiten alles gemeinsam vor. Mal koche ich, mal die Jungen – je nachdem, welche Lieblingspeise auf den Tisch kommt – einer deckt auf, der andere räumt ab.

Diese lockere Arbeitsteilung funktioniert wunderbar, denn so bereitet sich jeder von uns bewusst auf das Essen und die gemeinsame Zeit vor. ■



Für Anne Fischer gehören die Mahlzeiten mit ihren beiden Söhnen zu den Höhepunkten des Tages



Seit Michèle Gerwoll-Waubke sich jeden Morgen mit einem Satz ermutigt, hat sich für sie vieles zum Positiven verändert

„Mein Mental-Training stärkt mich“

Michèle Gerwoll-Waubke (40), Hausfrau und Mutter aus Hamburg

Es gibt Phasen im Leben, da wird einem alles zu viel – Stress im Job, dazu ein Schicksalsschlag in der Familie ... Das kann einen ganz schön aus der Bahn werfen. Das ist auch mir passiert. Ich hätte das selbst nicht für möglich gehalten, denn ich war immer ein kopfgesteuerter Typ, der die Dinge mit Vernunft regelte, und glaubte, alles im Griff zu haben. Aber in dieser so schwierigen Situation kam ich einfach nicht weiter. Dann empfahl mir jemand das Buch „Gesundheit für Körper und Seele“ von Louise Hay. Erst mal war ich skeptisch, dann begann ich zu lesen – über alte Gedankenmuster, wie man lernt, die Vergangenheit und sich selbst zu akzeptieren, und wie man wieder Vertrauen gewinnt. Dazu gab es einfache Übungen, sogenannte Affirmationen, mit denen man positive Gedanken stärkt, wie zum Beispiel: „Ich bin frei, ich selbst zu sein.“

Anfangs fand ich die Formulierungen kitschig. Aber nach ein paar Tagen waren sie für mich selbstverständlich. Heute ist es so, dass ich mich morgens noch im Bett auf Sätze konzentriere, die mich für bestimmte Situationen stärken. Bis zur Geburt meines Sohnes (2 ½) habe ich als Architektin gearbeitet und bin viel gereist. Bevor ich mich auf den Weg machte, sagte ich mir: „Auf allen Wegen reise ich immer sicher, und mir begegnen überall liebevolle und hilfsbereite Menschen.“ Was soll ich sagen – es hat funktioniert. Weil man durch die formelhaften Sätze sein Denken verändert. Nicht nur das: Dieses kleine Ritual hat mein Leben verändert. ■

Fotos: Mauritus, Getty Images (2), Fionline (2), Michael Müller, privat (3), Plainpicture, Imago, Quirin Leppert (3), PR

Altes loslassen und Neues begrüßen – wie das geht, weiß **Lore Galitz**. Die Ritualmeisterin aus München über die spirituelle Kraft guter Gedanken



Lore Galitz ist Ritualmeisterin, Raum-Coach und Dozentin in München (raumfuermehr.com)



Buch-Tipp

„Zeit für Rituale – Kraftvolle Impulse für ein erfülltes Leben“ von Lore Galitz. Der esoterikfreie und praxisnahe Ratgeber beschreibt Rituale zum Loslassen, Danken und für Neuanfänge. Irisiana, 14,99 €. Auch als E-Book erhältlich

Rituale sind mehr als nur Routine

Lore Galitz (52) hat persönlich erfahren, wie stark die Geburt und der Tod, Übergänge, Trennungen und neue Verbindungen unser Leben beeinflussen. Und wie hilfreich Rituale in den verschiedensten Situationen sind. Darüber wollten wir mehr wissen. **tinaWoman: So mancher bezeichnet seine Tasse Kaffee am Morgen als ein lieb gewordenes Ritual. Das klingt doch aber eigentlich eher nach Routine, oder?**

Lore Galitz: Ja, denn ein Ritual folgt, ähnlich wie eine Zeremonie, bestimmten Regeln. Allerdings kommt bei Ritualen auch eine spirituelle Komponente ins Spiel, die auf eine tiefere Ebene Einfluss nimmt.

Den Kaffee aufbrühen und das Aroma genießen allein genügt also nicht?

Nein, dieser Ablauf ist eher vergleichbar mit Bügeln oder Autofahren. Man macht das automatisch, die Gedanken rappeln aber weiter. Für ein Ritual muss

etwas dazukommen, ein spezieller Spruch etwa, mit dem man den Tag begrüßt. Es geht darum, sich auf den Prozess bewusst einzulassen. Rituale sind, wenn man so will, aktiv gelebte Gebete.

Sie beschäftigen sich beruflich mit Ritualen. Wie sind Sie dazu gekommen?

Ich studierte Religionspädagogik, später habe ich bei einer Schamanin gelernt – beides ist stark durch rituelle Handlungen geprägt. Das Faszinierende für mich war, dass man durch Riten einen besonderen Wirk-Raum schaffen kann. Dieser hilft dabei, für sich Überholtes zu verabschieden und Übergänge hin zu etwas Neuem zu ermöglichen. Denn Neues kann erst entstehen, wenn man das Alte loslässt.

Privat haben Sie mit dem Loslassen auch Ihre Erfahrung gemacht ...

Ja, ich hatte eine Fehlgeburt. Zwar in einem frühen Stadium, aber die Bindung an das Kind war schon da – und damit auch große Trauer. Ich habe nach einigen Wochen lachsfarbene Rosen gekauft, weil ich es so empfand, als würde diese Farbe besonders gut zu meinem kleinen Mädchen passen.

Gemeinsam mit meinem Mann ging ich auf eine Brücke, wir formulierten still unsere persönlichen Abschiedsworte – jeder für sich. Dann ließen wir die Blumen ins Wasser, und die Strömung trieb sie davon. **Was haben Sie in dem Moment gefühlt?** Es war tröstlich, diesen friedlichen, liebevollen Abschied zu gestalten. Als bewusster, aktiver Abschluss hat es mir sehr geholfen. **Wie wirken Rituale?**

Bei einem Ritual werden mehrere Sinne angesprochen, dadurch wirken sie auf das Unterbewusstsein und entfalten so ihre Kraft. Wissenschaftlich gesehen passiert bei der Durchführung von Ritualen Ähnliches wie bei einer Meditation.

Die Einstimmung und Kombination von formelhaften Worten mit einer aktiven Handlung wirken im Alphawellen-Bereich, was zu größerer Ruhe und Struktur führt. Dadurch lösen sich auch Blockaden. **Was für Blockaden könnten das denn sein?** Etwa Blockaden durch Verletzungen und

Enttäuschungen. Oder welche, die durch einen Streit entstanden sind. **Gibt es so etwas wie ein Versöhnungs-Ritual?** Aber ja! Zunächst formuliert man für sich das Ziel, in diesem Fall vielleicht: Ich möchte dieser Person liebevoll begegnen. Eine Frage wäre: Was steht dem im Weg? Die Argumente schreibt man auf Zettel und verbrennt sie anschließend. Das, was zwischen beiden steht, löst sich so gewissermaßen in Rauch auf. Alternativ könnte man auch Linsen auslegen, sie dann bewusst beiseiteschieben und sich so den Weg zur anderen Person wieder frei machen.

Und wenn das nicht ausreicht? Bei sehr schwerwiegenden Gründen könnte man Steine sammeln, deren Gewicht für die leidvolle Belastung steht. Diese lässt man nach und nach ins Wasser plumpsen, vielleicht sogar von einer Formel begleitet wie „Ich danke dem, was ich bis hierher getragen habe, für alles, was ich damit lernen durfte. Und ich befreie mich hier und jetzt davon.“ Diese Formeln und positiven Absichten verstärken die Handlung und programmieren uns auf mehr Lebensfreude. ■



Lore Galitz nahm mit einer Rose Abschied von ihrer kleinen Tochter