


## **Trialog *medial:***

„Rituale und Gewohnheiten“



*„Rituale sind Inseln der Zuflucht, in denen wir uns wiederfinden können.“*



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde des Trialogs!


Nachdem die erste Ausgabe des Trialog *medial* so gut ankam, möchten wir auch weiterhin mit Ihnen in den Austausch geraten und miteinander in Kontakt bleiben. Aufgrund der aktuellen Situation kann auch in diesem Monat leider kein regulärer Trialog stattfinden. In Zeiten des Internets besitzen wir allerdings die Möglichkeit, trotzdem einen Austausch über verschiedenste Themen herzustellen. Dabei können auch Vorschläge und Beiträge von Menschen den Weg zu uns finden, die über Bremerhaven hinausgehen. Dies zeigt sich daran, dass wir für diese Ausgabe einen Beitrag aus Düsseldorf zugesandt bekommen haben – von einer Frau, die „ihren“ Trialog vermisst und über das Internet von unserem Angebot erfahren hat. Vielen Dank an dieser Stelle und viele Grüße nach NRW. Mit dieser Zeitung möchten wir auch weiterhin Ihre Gedanken, Ideen und Meinungen sammeln und in Form dieses Dokumentes darstellen, um ein Gefühl des Zusammenhaltens herzustellen.

Die zweite Ausgabe behandelt deshalb das Thema „*Rituale und Gewohnheiten*“. Rituale und Gewohnheiten eignen sich wunderbar, um trotz dieser schweren Zeit weiterhin ein Stück Normalität in den Alltag zu integrieren. Gewohnheiten zeichnen sich dabei durch häufige und stetige Wiederholungen aus, die zu einer selbstverständlich gewordenen Handlung, Haltung oder Eigenart geworden ist. Rituale werden bewusst durchgeführt, denn ein Ritual dient einem bestimmten Zweck. Rituale können sich zudem zu Routinen entwickeln, die automatisch und unbewusst stattfinden. Für viele von uns stellt auch der Trialog ein Ritual dar, der in regelmäßigen Abständen stattfindet und für viele das Wohlbefinden steigert.

Wir hoffen, dass dieses Angebot bei Ihnen auch weiterhin gut ankommt und freuen uns auch weiterhin über viele Rückmeldungen und einen interessanten Austausch

Viele Grüße senden Ihnen

*das Team des Trialog medial*



# Sammlung:

## Jeden Tag:

Fenster auf und Frühstück.

Beim Baden oder Duschen stellst Du Dir das Meerwasser oder einen warmen Tropenregen vor und unternimmst eine Fantasiereise in den Süden.

Danach kannst Du einen Brief z.B. über dieses Urlaubserlebnis schreiben, an einen Freund. Du hast keine Freunde? Schreib an Dich selbst.

Du gehst eine Runde raus, „um den Block“. Achte darauf, was blüht in den Balkonkästen.

Auf dem Rückweg kaufst Du ein, worauf Du Appetit verspürst.

Daraus eine Kleinigkeit kochen. Du deckst Dir den Tisch ein bisschen feierlich.

Nach dem Essen ein Telefongespräch, kann auch mit der Telefonseelsorge sein.

Räume nun ein wenig in der Wohnung auf, das kann auch innerlich ordnen.

Vielleicht magst Du malen, hast Du schon mal versucht, ein Gefühl mit Farben auszudrücken, ein Dir gerade innewohnendes?

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Du gehst nochmal nach draußen, in den Park. Lässt Dich auf einer Bank nieder, Du verweilst und schaust Dich um.

Zelebriere den Nachmittagskaffee oder -tee. Kannst Du mit Meditieren was anfangen, ein paar Minuten die Gedanken ziehen lassen?

Wenn Du nach der Stille Deine Lieblingsmusik anmachst, singe ein bisschen mit, bewege Dich zu der Melodie.

Zum Tagesausklang lesen, ein Gedicht, einen Zeitschriftenartikel, ein Kapitel eines Buches.

Ein kleines Gebet, wofür Du heute dankst, was Du Dir für morgen wünschst?

Betthupferl naschen, Dir und Deinem Kuscheltier eine gute Nacht wünschen.

---

*~Rituale sind machtvoll und beeinflussen unser Leben~*

---

Ruhe ist Glück, wenn sie ein Ausruhen ist.  
Aber Ruhe ist kein Glück, wenn sie unsere einzige Beschäftigung ist.





Für mich hilfreiche Rituale

Morgens trinke ich in Ruhe ohne störende Außeneinflüsse, wie z.B. Radio, einen großen Becher Milchkaffee.

Ich denke dann wie ich meinen Tag strukturiere und plane sinnvolle Tätigkeiten oder Sachen, die der Ordnung im Haushalt dienen.

Im Zuge dieser Aktivität genieße ich auch Pausen, die unbedingt einzuplanen sind.

Die Einkäufe erledige ich mit dem Fahrrad oder zu Fuß.

Somit bin ich immer etwas in Bewegung, an der frischen Luft.

Einmal täglich telefoniere ich mit einem mir wichtigen Menschen.

Ein gutes Ritual ist für sich für leckeres Essen zu sorgen.

Abends gehe ich immer spätestens um 21.30 Uhr zu Bett.

Falls ich nicht einschlafen kann, lese ich zur Ermüdung noch oder höre eine CD. Davon werde ich müde.

Einmal am Tag überlege ich sehr genau FÜNF DINGE, für die ich dankbar sein möchte.

Das erdet mich und hilft mir!

Ich gehe achtsam mit mir um und vermeide krankmachende Umstände.

Ich umgebe mich nicht mit Menschen, die mir schaden oder nicht guttun, weil sie nur nörgeln oder unzufrieden sind.

Es tut mir gut, Tiere zu beobachten oder zu streicheln.

---

*~Ohne die Verwendung von Ritualen, wäre das Leben reinstes  
Chaos~*

---

## 7 kleine Morgenrituale

### 1. Höre stimmungshobende Musik

Mache dein Lieblingslied an und tanze durch die Wohnung. Wenn du auf der Suche nach guten stimmungshobenden Liedern bist schau doch mal hier vorbei: <https://popkultur.de/50-songs-die-gute-laune-in-dein-leben-bringen>

### 2. Sei dankbar

Wer dankbar ist, genießt positive Erfahrungen, indem er sie eher und bewusster wahrnimmt. Dankbarkeit gibt negativen Gefühlen wie Ärger oder Eifersucht keinen Raum. Das Selbstwertgefühl steigt, indem man die wertvollen Aspekte des eigenen Lebens als Säulen zur Hilfe nimmt. Also, wofür bist du dankbar in deinem Leben?

### 3. Tanke dein Benzin

Suche dir das Getränk aus, dass du gerne trinkst und gewöhn dir an, beim Aufstehen zu trinken.

Fürsprache und Beschwerdestelle  
Im Bereich Psychiatrie



Betroffene, Angehörige, Mitarbeitende:  
Wir sitzen **alle** im selben Boot.

0173 6871480

Mobilbox – wir rufen zurück



## 5. Setze dir 3 Ziele

Du kannst dir 3 Vorhaben vor Augen führen, die du erledigen musst, allerdings bin ich der Überzeugung, dass deine Verpflichtungen dir früh genug vorgeben werden, wie dein Tag abzulaufen hat. Setze dir also drei Ziele, bei denen du abends sagen kannst, dass diese deinen Tag bereichert haben. Drei Dinge, die leicht oder weniger Leicht zu erreichen sind, aber dazu führen, dass du sagst „Heute war ein guter, toller, erfolgreicher Tag!“. Unter bereichernd zählen Dinge, die dir gute Laune machen, anderen gute Laune machen, wichtig, aber nicht dringend sind, aber auch herausfordernd, aber nicht schwierig sind. Zum Beispiel: Ein Eis essen, einen Kollegen zum Lachen bringen, sich bei einem alten Freund melden oder einen Spaziergang nach der Arbeit machen. Herausfordernd könnte sein: Gerade zu sitzen oder zu stehen, nicht zu fluchen, nicht schlecht über andere zu reden. Wähle dir 3 kleine Erfolge für den Tag!

## 6. Lächle

Lachen ist kostbar. Wir tun es leider viel zu wenig im Leben. Stell dich beim Zähneputzen vor dem Spiegel und versuche zu lächeln. Es ist eine Herausforderung.

## 7. Nimm dir Zeit um deine Gedanken zu sammeln

Ideal wären sicherlich 5-20 Minuten Meditation, aber wer bestimmt wie viel Zeit du brauchst? Wichtig ist, dass du den Tag ruhig startest und das Gefühl hast, bei dir zu sein. Vermeide krankmachende Umstände.



## Rituale = Struktur?!

Ich finde, mit Ritualen kann man zu einer Struktur finden.

Wenn ich z.B. regelmäßig Sport treibe, ist dies ein Ritual und gibt mir Struktur.

Für Kinder aber auch Erwachsene sind Rituale sehr wichtig!

Essenszeiten, Tagesabläufe beibehalten, Gute-Nacht-Geschichten etc., alles was man zurzeit und sonst auch, so machen kann.

Sie geben eine gewisse Art von Sicherheit und Stabilität.

Wenn diese Sicherheit, gerade in Krisenzeiten, wegfällt, kann es für einzelne Menschen sehr sehr schwierig werden.

Ich denke, dann ist es gut sich neue Rituale zu schaffen um eine gewisse Struktur aufrecht zu erhalten.

Vielleicht bringen dann ja auch gerade **diese** neuen Rituale mehr Sicherheit und Ruhe ins Leben.

Rituale können dazu führen, über sich selbst nachzudenken. Was macht mir Spaß? Vielleicht auch Findung neuer Ziele?

Zu viele Rituale = Überforderung?



---

*~Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut~*

*Aurelius Augustinus*

---

Bei schönem Wetter gehe ich gerne raus – der Bürgerpark bietet sich bei mir an (Nähe) oder ein Gang durchs Columbus-Center. Jetzt haben weitere Läden geöffnet. Wollt ihr shoppen?

Zwischendurch werden Mails und Handy-Nachrichten gecheckt und beantwortet. Auf youtube kommt Otto – Alleen to Huus. Nicht regelmäßig schau ich mir das an – aber dann wird einiges nachgeholt.

Nebenbei habe ich einen neuen Fernsehsender „entdeckt“: Auf Sky kommt täglich „**Neues vom Virus**“ - Fussball, Formel 1, Handball usw. müssen alle mit dieser unbeliebten, blöden Situation auch umgehen – und zwischendurch wird bei Änderungen auch etwas vom Bundestag eingeblendet. Abends kommt noch Matzes Homeoffice – nicht wichtig, aber lustig.

Manchmal treffe ich mich mit Freunden – vereinzelt, natürlich, wir gehen immer nur zu zweit. Trotzdem gibt es Situationen, Phasen, Momente, in denen ich mich einsam fühle. „Menschenentzug“ ist ein Vitaminmangel.

---

*~Ein Sonnenstrahl reicht aus, um viel Dunkel zu erhellen~*

*Franz von Assisi*

---



## *Drei Minuten...*

...finden sich auch in Ihrem Tag, selbst wenn Sie glauben, gar keine Zeit zu haben. Es gibt also eigentlich keine Ausrede, die folgende Übung nicht immer mal wieder in den Tagesablauf einzubauen – zumal dazu überhaupt keine Vorbereitung nötig ist.

Die Drei-Minuten-Meditation verschafft Ihnen Zugang zu den eigenen Ressourcen – auch mitten an einem trubeligen Tag, zwischen zwei wichtigen Terminen, egal, wo Sie sich gerade befinden. Ob beim Zähneputzen, an der roten Ampel, auf der Toilette im Büro, im Wartezimmer beim Arzt, das bleibt ganz Ihnen überlassen. Natürlich funktioniert die Übung auch an schöneren Orten, im Garten, beim Blick aus dem Fenster, auf dem Sofa.

Die Durchführung ist ganz einfach und folgt drei Schritten:

1. Konzentrieren Sie sich auf ihren Atem. Ändern Sie nichts daran, beobachten Sie nur.
2. Wenden Sie sich dann Ihren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu. Was nehmen Sie wahr? Auch hier gilt: nichts steuern und nichts kontrollieren – nur beobachten, was da ist.
3. Atmen Sie zu Ihren Empfindungen hin. Nehmen Sie wahr, wie die Luft in Ihren Körper strömt und ihn wieder verlässt.

Und das ist schon alles! Wenn Sie möchten, stellen Sie sich zunächst die Uhr und lassen sich nach drei Minuten von einem nicht zu lauten Signal zurück in die Wirklichkeit holen. Es kann hilfreich sein, die Übung am Anfang täglich und zu bestimmten Zeiten zu machen. Wenn Sie sie dann zu schätzen gelernt haben, werden Sie von allein daran denken und sie spontan hier und da einsetzen. Immer dann, wenn Ihnen nach einem Moment der Ruhe zumute ist.

---

*~Ein lächeln ist ein Licht, das Leben und Hoffnung sichtbar macht~*

*Thérèse von Lisieux*

---

Das Wichtigste in Krisenzeiten ist, die Situation anzunehmen und das Beste draus zu machen, z.B. ist es mir viel Wert, einen ausgiebigen Spaziergang durch den Park zu machen. Das Wetter bietet es ja auch geradezu an.

Außerdem sieht man auch andere Menschen, z.B. Jogger, Leute mit Hunden, Familien und andere Spaziergänger.


Ich mache eine Pause auf der Bank beim Tiergehege bei den Ziegen und den Ponys und lasse meine Gedanken schweifen. Nach meiner Runde fühle ich mich immer besser.

Ich pflege meine sozialen Kontakte mit Freunden und Familie per Telefon. Mit meinem Vater habe ich die Videokonferenz entdeckt. Das ist bereichernd den anderen Menschen zu sehen. Mit meiner Nachbarin unterhalte ich mich von Balkon zu Balkon, wir haben bei uns im Haus ein gutes Verhältnis.

Dann habe ich ja meinen Job im Krankenhaus. Seit 2017 bringe ich mich zweimal die Woche als Genesungsbegleiterin ein. Das ist manchmal anstrengend, aber es gleicht mich auch aus.

Ich denke, dass Gewohnheiten auf jeden Fall in Krisenzeiten weiterhelfen. Jedem auf seiner Art.





Wenn die Dämmerung sich wieder über das Land senkt und der Tag sich gegen die Nacht vertauscht, so tausche auch du die Geschäftigkeit, Unrast und Sorge des Tages mit der Ruhe und Stille, die dir der anbrechende Abend verheißt.

Versuche frei zu werden von dem, was dich gefangen nimmt. Nimm dir Zeit für dich und für etwas schönes, was du schon so lange immer wieder aufgeschoben hast, damit sich die Mühe des Alltags auch wirklich in einen Feier-Abend wandelt.

Meine Großmutter hat mir mal diesen Tipp gegeben:

Wenn die Zeiten schwierig sind, gehe in kleinen Schritten weiter.

Tu, was du tun musst, aber tu es langsam.

Denk nicht an die Zukunft oder was morgen passieren kann.

Reinige das Geschirr.

Wisch den Staub ab.

Schreibe einen Brief.

Koch Suppe.

Siehst du das?

Du gehst vorwärts, Schritt für Schritt.

Mach einen Schritt und dann Pause.

Ruh dich aus.

Schätze dich selbst.

Mach den nächsten Schritt.

Dann noch einen.

Du wirst es kaum merken, aber deine Schritte werden länger werden.

Bis es soweit ist, wo du wieder an die Zukunft denken kannst, ohne zu weinen.

Elena Mikhalkova, „Der Raum der alten Schlüssel“.

