

## Rituale

Sie werden sehr oft wie ein Anachronismus behandelt, wie etwas Unzeitgemässes, und haben es zum Teil schwer in unserem hektischen Alltag: Rituale.

Rituale brauchen Zeit und leben von der Wiederholung. Zeit, die wir vermeintlich nicht mehr haben. Wieviel Zeit geben wir einem Thema, einem Vorgang noch, bevor er unterbrochen wird? Die digitale Welt ist permanente Ablenkung. Smartphone, SMS und E-Mail fressen unsere Lebenszeit weg. Unser Verstand ist in einem ständigen Stress- und Reaktionsmodus. Wir haben dringend ein digitales Entgiften nötig. Offline zu sein wird immer wichtiger und immer mehr zum Luxus.

Rituale sind bewusste «Zeitverschwendung» und deshalb müssen wir sie pflegen. Kinder leben im Hier und Jetzt. Zeit füreinander haben bedeutet Zuwendung und Achtsamkeit. Und dazu gehören auch die kleinen Dinge im Alltag.

Marcus Aurelius hat das wunderschön formuliert: «Auf die Dauer der Zeit, nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an». Negative Routinen und das unbewusste Schnattern über Dinge die schief laufen und ärgerlich sind, verfestigen sich in uns. Wir sind uns sehr oft nicht bewusst, in welchem Ausmass diese Denkmuster und Verhaltensweisen unser Wohlbefinden beeinträchtigen und Lösungen verhindern.

Mit einfachen Ritualen können wir diesem Mechanismus entgegenwirken. Wie wäre es, wenn wir ein Glückstagebuch führen würden? Wofür bin ich heute dankbar? Was war heute schön? So trainiert man sein Gehirn um, die Dinge anders wahrzunehmen und die wertvollen Dinge zu schätzen, die da sind, statt immer in eine sinnlose Leere hinein zu projizieren.

Rituale geben uns Struktur. Wir sind bedürftig nach Geschichten, wir sind ständig dabei, uns selber eine Geschichte darüber zu erzählen, warum unser Leben Sinn macht. Ob es so ist oder nicht, spielt dabei gar keine Rolle.

Dass es guttut, gegen negative Denkmuster Gegengifte zu entwickeln, ist uraltes Menschheitswissen. Die Buddhisten praktizieren seit Jahrhunderten Achtsamkeitsrituale. Ich wundere mich, dass so einfache Techniken nicht Schulfach sind, weiss man doch auch aus der Neurobiologie, dass sie höchst wirksam sind.

Statt ausgebrannten, depressiven und kranken Menschen in Kliniken diese Techniken für teures Geld zu verkaufen, wäre es viel schlauer, dieses Grundwissen von Kind an zu erlernen. In den Kindergärten, in den Schulen. Lerne liebevoll mit Dir umzugehen, lerne Streit zu schlichten, lerne zu tanzen, lerne zu singen und lerne zu musizieren.

Das tägliche Üben und Musizieren eignet sich bestens als Ritual, um uns in der musikalischen Entwicklung weiter zu bringen, aber eben auch, um uns auf das Leben einzustimmen. Wer seine «Gitarre» gestimmt hat, führt ein selbstbestimmteres Leben und sieht sich nicht immer in der Opferrolle. Rituale gehören zum inneren Spiel, in dem ich mit mir Vereinbarungen treffe und mir selbst vertraue. Es macht mich ein Stück weit unabhängiger von Status und Äusserlichkeiten. Das Ritual des täglichen Übens ist also viel mehr als nur das Entwickeln von Handwerk und Musikalität. Es ist für die persönliche und menschliche Entfaltung von unschätzbarem Wert. Wer möchte das seinem Kind vorenthalten?

Das Team der Musikschule Oberland Ost unterstützt Sie und Ihren Nachwuchs bei der Umsetzung!

September 2017