

# ANSELM GRÜN

Kleine Rituale  
für den Alltag



Weltbild

## Kleine Rituale für den Alltag

Anselm Grün

# Kleine Rituale für den Alltag

**Weltbild**



Die Bibelzitate sind mit freundlicher Genehmigung entnommen  
aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift  
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Genehmigte Lizenzausgabe  
für Weltbild GmbH & Co. KG,  
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg  
© 2012 Vier-Türme GmbH, Verlag, 97359 Münsterschwarzach  
Umschlaggestaltung: atelier seidel, teising  
Umschlagmotiv: © iStockphoto

Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-8289-5691-9

2020 2019  
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:  
*www.weltbild.de*

# *Inhalt*

**Vorwort** 7

**Morgenritual: Das Kreuzzeichen** 13

**Sieben Rituale für die erste Woche** 23

Montag: *Eine Kerze entzünden* 25

Dienstag: *Ein Wort aufschreiben* 31

Mittwoch: *Betrachten eine Blume* 39

Donnerstag: *Das Brot brechen* 45

Freitag: *Auf dem Kreuzweg unterwegs sein* 51

Samstag: *Eine Musik hören* 59

Sonntag: *Stille erleben* 65

**Sieben Rituale für die zweite Woche** 73

Montag: *Die eigene Geburt meditieren* 75

Dienstag: *Dem eigenen Schutzengel  
nachspüren* 79

Mittwoch: *Achtsam handeln* 85

Donnerstag: *Dank sagen* 91

Freitag: *Die Welt umarmen* 97

Samstag: *Altes begraben* 103

Sonntag: *Die Sonne meditieren* 109

**Abendritual: Alles umarmen** 115



## *Vorwort*



Das Bedürfnis nach Ritualen ist heute groß. In verschiedenen Büchern habe ich mir schon Gedanken über Rituale gemacht und konkrete Rituale beschrieben. In diesem Buch möchte ich die Rituale mit den sieben Tagen der Woche verbinden.

In der geistlichen Tradition hat jeder Tag der Woche ein besonderes Gepräge. Dahinter stehen zum einen die sieben Tage, an denen Gott die Welt geschaffen hat. An jedem der sieben Tage der Schöpfungswoche hat Gott ein besonderes Werk geschaffen. Ausgehend von den Schöpfungstagen kann auch bei uns an jedem



Tag der Woche ein anderes Thema im Vordergrund stehen.

Die christliche Tradition hat die Wochentage mit der Erlösung durch Jesus Christus in Verbindung gebracht. In dieser Betrachtungsweise zeichnen sich vor allem die letzten drei Tage und der erste Tag der Woche aus. Der Donnerstag ist der Tag der Einsetzung der Eucharistie und am Freitag gedenken wir des Todes Jesu. Der Samstag ist der Tag der Grabesruhe und der Sonntag der Tag der Auferstehung. Aber auch die anderen Tage hat die kirchliche Tradition mit bestimmten Themen verbunden. Am Montag gedenkt die Kirche der Heiligen Dreifaltigkeit, am Dienstag der Engel und am Mittwoch des heiligen Josephs, des Patrons der Arbeit. Der Samstag ist nicht nur der Tag der Grabesruhe, sondern er ist auch in besonderer Weise Maria zugeordnet.

So hat jeder Tag seine eigene Qualität. Und diese je eigene Qualität möchte ich in diesem Buch durch Rituale im Alltag erfahrbar werden lassen.

Ich habe Rituale für zwei Wochen aus-  
sucht. Sie, lieber Leser, liebe Leserin, sind ein-  
geladen, diese Rituale jeweils eine Woche lang  
zu üben. Sie können mit den Ritualen auch  
abwechsln. Wer möchte, kann sich aber auch  
auf die sieben Rituale beschränken, die ihm am  
besten gefallen, und sie jede Woche üben.

Die Rituale wollen uns helfen, jeden Tag in  
seiner eigenen Qualität wahrzunehmen und ihn  
so zu beginnen, dass es ein gesegneter Tag wird,  
dass wir von Gottes Segen umfassen sind. Ein  
Morgen- bzw. Abendritual, das Sie an jedem  
Tag üben können, eröffnet bzw. beschließt die-  
ses Buch.



*Morgenritual:  
Das Kreuzzeichen*



Beginne den Morgen mit dem großen Kreuzzeichen. Stelle dich aufrecht hin und berühre ganz bewusst und achtsam mit deiner rechten Hand die Stirn. Lass die Liebe Gottes heute in dein Denken hineinfließen.

Dann gehe mit deiner Hand nach unten, lege sie auf deinen Unterbauch. Lass die Liebe Gottes in deine Kraft, in deine Vitalität und Sexualität hineinströmen. Stelle dir dabei vor, dass Gott deine Kraft stärkt und zugleich reinigt, damit sie durchlässig wird für seinen Geist.

Dann lege deine Hand auf die linke Schulter. Lasse die Liebe Gottes in dein Unbewusstes

hineinfließen, in die Bilder, die tief in deinem Unbewussten schlummern. Stelle dir vor, dass Gottes Liebe all das innere Chaos deiner Seele ordnet, das Dunkle erhellt und die krankmachenden Bilder heilt. Du kannst dir auch vorstellen, dass Gottes Liebe in deine weibliche Seite strömt. Jeder von uns hat auch eine weibliche, eine zärtliche, eine empfangende Seite. Das Weibliche kann Geborgenheit schenken. Es kann aber auch festhalten. Es bringt das Leben zum Wachsen, ist eine starke, werdende Kraft, es kann es aber auch ersticken. Wenn die weibliche Seite in uns von Gottes Liebe durchdrungen wird, dann wird sie zum Segen – für die Menschen und für dich selbst. Lass die Liebe Gottes auch in dein Herz strömen, damit es von der Glut der göttlichen Liebe warm wird.

Dann lege deine Hand auf die rechte Seite. Lass die Liebe Gottes in deine bewusste Seite strömen: in dein Handeln, in deine Kraft und in deine Entscheidungen. Die rechte Seite ist die männliche Seite. Sie kann befruchten, sie kann aber auch tyrannisieren. Sie kann ent-

scheiden, aber auch alles bestimmen. Wenn Gottes Liebe in deine männliche Seite strömt, dann wird sie zu einer Kraft, die etwas Gutes bewegt, die andere stützt und fördert und die etwas gestaltet und formt.

Im Kreuzzeichen berührt dich Gottes Liebe. So kannst du dich ganz und gar von Gottes Liebe angenommen und durchdrungen fühlen. Aber im Kreuzzeichen sagst du auch »ja« zu dir selbst. Du nimmst dich ganz und gar an, weil alles in dir von Gottes Liebe angenommen, berührt und durchströmt ist.

Du kannst das Kreuzzeichen schweigend machen. Du kannst es aber auch mit den Worten verbinden, die in unserer westlichen Tradition üblich sind: *»Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.«* Dann spürst du, dass es der dreifaltige Gott ist, der alles in dir durchdringt.

Du kannst das Kreuzzeichen auch mit der Formel verbinden, die aus der syrischen Kirche stammt: *»Im Namen des Vaters, der mich ausgedacht und gebildet hat. Und des Sohnes, der hinabgestiegen ist in die Tiefe meines Menschseins.«*

*Und des Heiligen Geistes, der das Linke zum Rechten wendet.«*

In dieser Formel wird deutlich, was wir auch mit unserer kurzen westlichen Formel letztlich meinen: Der Vater prägt unser Denken. Er hat uns geschaffen, damit wir in seinem Namen in dieser Welt etwas schaffen, formen und bilden. Er hilft uns, damit wir diese Welt in seinem Geist gestalten. Der Sohn ist in unsere Menschlichkeit hinabgestiegen. Er hat Fleisch angenommen. Er geht mit uns. Er steigt mit uns hinab in die Tiefen unseres Unbewussten, um alles in uns mit seiner Liebe zu erfüllen und zu heilen. Der Heilige Geist ist der Verwandler und Versöhner. Er verwandelt das Dunkle in Licht, das Unbewusste in Bewusstes, das Aggressive in Liebe, das Chaos in Ordnung. Und er versöhnt die verschiedenen Bereiche in mir, die ich selbst nicht zusammenbringe. Er vereint das, was mich zerreißt. Er verbindet mich mit allem, was in mir ist. So macht er mich eins und ganz.

Lass den Segen Gottes in die Räume deiner Wohnung strömen. Gehe die einzelnen Räume

durch: dein Schlafzimmer, dein Wohnzimmer, die Küche, das Arbeitszimmer, die Zimmer der Kinder. Der Segen Gottes vertreibt allen Ungeist und allen Zwist, der sich manchmal in den Räumen eingenistet hat. Der Segen Gottes erfüllt die Räume mit Liebe, mit Wärme und mit einer guten Atmosphäre.

Dann gehe weiter mit dem Segen Gottes in deinen Tag. Lass ihn zu den Menschen strömen, mit denen und für die du heute arbeiten wirst: zu deinen Arbeitskollegen, zu den Kunden, die zu dir kommen, auch zu den schwierigen Kunden, vor denen du am liebsten ausreißen möchtest. Hülle auch diese Menschen mit dem Segen Gottes ein. Dann wirst du ihnen heute anders begegnen.

Du kannst den Segen in die Räume einströmen lassen, in denen du arbeitest: in die Fabrik, in die Firma, in das Büro, in den Verkaufsraum. Dann hast du den ganzen Tag über das Gefühl, dass du nicht in die kalte und fremde Welt hineingehst. Du bewegst dich dann in gesegneten Räumen, in denen auch die Menschen, die dort arbeiten oder einkaufen, gesegnet sind.



Jesus fordert uns im Lukasevangelium (6,28) auf, die Menschen zu segnen, die uns verfolgen oder die – wie man auch übersetzen kann – uns verfluchen und die schlecht über uns reden. Viele denken, das sei eine Überforderung. Aber versuch es einfach einmal. Überlege dir, mit wem du momentan Schwierigkeiten hast und wem du am liebsten aus dem Weg gehen möchtest. Dann lasse den Segen zu ihm strömen.

Wenn du den anderen segnest, dann bleibst du nicht in der Opferhaltung stecken. Du bleibst nicht passiv, sondern reagierst aktiv. Du sendest Gottes Segen und damit eine positive Energie zu diesem Menschen. Das tut dir auch selbst gut. Vielleicht fühlst du dich dann freier oder auch von Gottes Segen geschützt. Du bist nicht mehr das Opfer, das der andere verletzt hat. Du brauchst keine Angst vor seinen Sticheleien oder vor seinen fluchenden, verletzenden Worten zu haben. Du setzt Gottes positive Energie dagegen. Und die ist stärker als die negative Energie seiner Aggressionen.

Wenn du diesen Menschen segnest, kannst du ihm unbefangener begegnen. Er ist nicht

dein Feind, sondern ein gesegneter Mensch. Und du vertraust darauf, dass der Segen ihn verwandelt und ihn aus seiner Härte und Kälte befreit, sodass Begegnung möglich wird.

Mit dem Kreuzzeichen hast du, lieber Leser, liebe Leserin, dich selbst gesegnet und den Segen Gottes in deinen Leib strömen lassen. Nun sollst du den Segen weitergeben, damit dein Tag ein gesegneter Tag wird, damit von dir heute Segen zu allen Menschen ausgeht, denen du begegnest.

Stelle dich aufrecht hin und erhebe die Hände zum Segen. Die Handflächen sind nach vorn gerichtet. Dann stelle dir vor, wie durch deine Hände Gottes Segen zu den Menschen strömt, mit denen du dich besonders verbunden fühlst: zu deinem Ehepartner, zu deinen Kindern, zu deinen Eltern, Verwandten, Freunden. Stelle dir vor, dass der Segen Gottes zu diesen Menschen strömt und sie mit Gottes Liebe einhüllt wie ein wärmender Mantel. Er schützt sie vor aller Kälte, die ihnen von außen begegnet.

Mit dem Segen des Kreuzzeichens und mit dem Segen, den du in die Welt hineinschickst,

wirst du gut in den Tag gehen. So wird dieser Tag ein gesegneter, ein angenehmer Tag werden. Du hast dann Vertrauen, dass alles, was du in die Hand nehmen wirst, Segen bringt. Und du wirst den gesegneten Menschen so begegnen, dass du selbst von ihnen Segen empfängst.



*Sieben Rituale  
für die erste Woche*