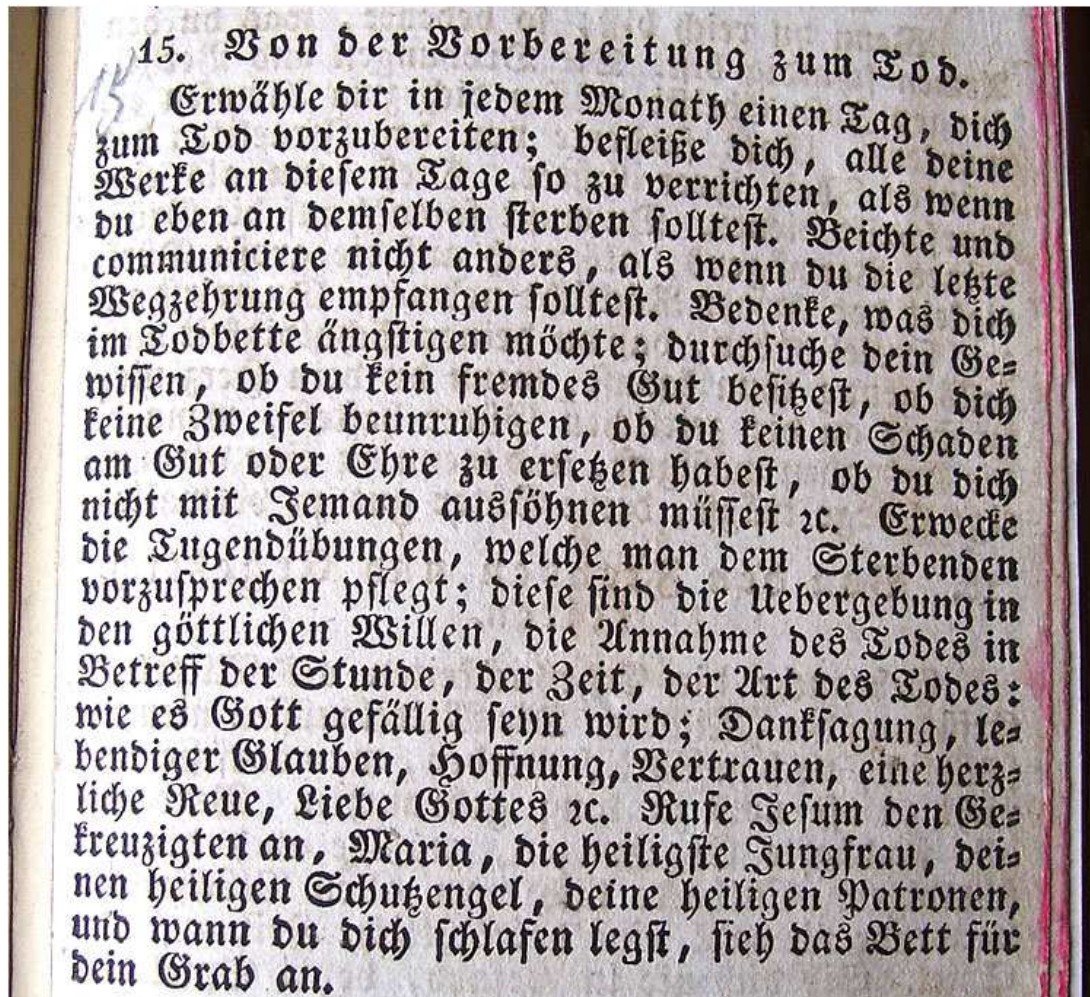


Selbstformung durch Rituale und Gewohnheiten

Seit Menschengedenken üben sich die Menschen in Gewohnheiten ein, um im Leben besser bestehen zu können. Da Christen an das ewige Leben glauben, wird diese Aufgabe entsprechend größer und verantwortungsvoller.

Folgender Ratschlag stammt aus dem *Neu bearbeiteten und vielvermehrten goldenen Maria Zeller Himmel=Schlüssel zur Pforte der Ewigen Seligkeit* von Jos. Baumgartner sel. Witwe, 1835. S. 9.



Das Beeindruckende an diesem Textausschnitt ist, dass hier nicht nur die Einübung in etwas angeraten wird, sondern dass der Mensch sich zugleich mit ihr eine bestimmte Einsicht vor Augen halten soll, damit er sie sich einprägt und sie nicht mehr vergisst.



Fragen:

1. Haben Sie auch persönliche Rituale, die Sie an etwas erinnern sollen, das Ihnen ganz wichtig ist?
2. Handelt es sich dabei um ein Ritual (oder eine Übung), das Sie mit anderen Menschen gemein haben, oder haben Sie sich ganz für sich allein eines zurechtgelegt?
3. Was tun Sie in dabei? Welche Ihrer Handlungen haben dabei einen einübenden Wert und welche haben symbolische Bedeutung?
4. Falls Sie noch kein persönliches Ritual haben: Für welche Schwierigkeit im Leben oder für welches Problem würden Sie gerne Ihr eigenes Ritual schaffen?
5. Umgekehrte Frage: Welche Rituale und gewohnheitsmäßigen Handlungen führen Sie häufig durch, die Sie sich nicht selbst ausgesucht haben und die Ihnen bei Ihrer Lebensgestaltung nicht nützlich sind?