

# Routine versus Ritual

Morgen- und Abendroutinen sind an jeder Ecke zu finden. Es gibt diverse Bücher mit entsprechend formulierten Fragen und Anregungen. Und was ist der Sinn und Zweck dieser Routinen? Für mich sind es mehr oder weniger Anleitungen zu mehr Achtsamkeit mit sich selbst, aber selbst Achtsamkeit, ein unbestimmtes Hauptwort, lässt viele Interpretation zu.

Ich bin absolut ein Freund, sich Auszeiten zu nehmen, um über den Tag, die Woche, den Monat, das Quartal und das Jahr zu reflektieren. Wenn man dies für die Zukunft tut, dann nennt man es Planen und es fühlt sich gut an, wenn der Plan steht. Hier liegt ein natürliches Problem versteckt. Schon das Planen lässt die Hormone fließen und gibt uns ein gutes Gefühl. Aber, mit dem Planen hat sich noch nichts geändert, die Kunst liegt darin, dann auch entsprechend zu handeln. Wäre dies nicht ein Problem, dann müsste niemand seine To-do Liste oder Teile davon auf den nächsten Tag kopieren.

Auch ohne Planen, das bringt das Leben so mit sich, passiert eine Sache nach der anderen. Manche Dinge laufen so, wie wir es uns wünschen und andere, anders als wir es erwarten. Stell dir mal vor, alles würde so laufen, wie du es erwartest. Würdest du das wollen?

Zähneputzen ist eine Routine. Routiniert fahren wir von A nach B. Routiniert nehmen wir, meist recht pünktlich, unsere Mahlzeiten ein – nicht unbedingt, weil wir Hunger haben, sondern, weil es 12.30 Uhr ist.

Oftmals sind unsere Routinen so eingefahren, dass wir uns gar nicht bewusst sind, wie sehr wir auf Autopilot laufen. Halt, wichtig: Nichts gegen den [Autopiloten](#)! Ohne ihn wären wir aufgeschmissen – aber, nur auf Autopilot heisst für mich, ein routiniertes Leben leben – da bleibt vielleicht die Selbstbestimmung links liegen - und wer will das wirklich?

Ein möglicher Weg kann sein, zwischen Routinen und Ritualen zu unterscheiden.

## Die Routine: Ergebnis zählt

Morgens, aufgestanden und nach der Toilette brauchst du Koffein. Läuft automatisch ab: Zum Wasserkocher (oder zur Kaffeemaschine), zum Schrank, Kaffeepulver (Bohnen und von Hand mahlen seltener), wie auch immer in deiner Routine, alles ist eingeübt, unbewusst und automatisch vollführt. In Gedanken bist du schon bei der Arbeit. Der Kaffee ist fertig. Zeit, um zu warten, bis er etwas abgekühlt ist, hast du nicht – also einen Schuss kaltes Wasser drauf. Mit den Gedanken bist du woanders. Kaffee getrunken, Tasse leer. Du kannst dich nicht daran erinnern, wie du ihn getrunken hast, aber du hast dein Koffein intus. Ergebnis zählt.

## Das Ritual: Zeit für Genuss

Morgens, aufgestanden und nach der Toilette freust du dich auf deine Tasse Kaffee. Du schaltest den Wasserkocher an und denkst für dich, dass Elektrizität eine geniale Erfindung ist. Vorsichtig holst du deine Tasse aus dem Schrank, öffnest deine Kaffeedose und genießt den Geruch. Du hörst das Klicken des Wasserkochers, das Wasser kocht. Du giesst das Wasser in die Filterkaffeemaschine (oder French Press?) und beobachtest, wie sich das Wasser mit dem Kaffeepulver vermengt. Mit dem Aufsatz der French-Press drückst du ins Glas und spürst den Widerstand des gemahlene Kaffeepulvers im Wasser. Du giesst den Kaffee in die Tasse. Geniesst den Geruch und die Wärme der Tasse. Vorfriede. Du wartest, bis sich der Kaffee etwas abgekühlt hat und kostest jeden Schluck genüsslich aus.

Variante für die Kaffeemaschinen-Besitzer: Das Brummen, wenn die Bohnen gemahlen werden, das Auffüllen des Wasserbehälter, der ist ja immer am Morgen leer; das Geräusch, wenn der Kaffee in die Tasse plätschert, der Gedanke, wie viele Menschen beigetragen haben, dass die Maschine vor dir den Kaffee zubereiten kann, etc. etc.

Gestern beim Gemüsehändler: Ansprechende kleine Kartoffeln (die muss man nicht schälen). Oh, die kommen aus Ägypten (Thema ist heute nicht, ob Kartoffeln aus Ägypten, aus ökologischer Sicht, hier in der Schweiz oder überhaupt, ob Kartoffeln reisen sollen, Sinn macht...). Meine Neugierde ist geweckt. Wie schmecken die?

Heute Abend gibt's es bei uns deshalb ägyptische Kartoffeln an Gemüseallerlei, Zwiebeln, Karotten, Lauch, Kohlrabi, Paprika, angereichert mit Häppchen von der im Freigehege entstandenen Rindsschulter. Routinevariante: Gulaschsuppe.

## Was bist du bereit zu ändern, um es besser zu machen?

In dieser, eine der besten Coaching-Fragen, versteckt sich die Vorannahme, dass du etwas verbessern willst. Vielleicht, neben den Routinen, das eine oder andere Ritual einführen? Hinweis: Es wäre fatal zu sagen, dass eines der beiden (Routine/Ritual) prinzipiell besser ist als das andere. Ob du etwas automatisch oder bewusst regelmässig tust, liegt bei dir. Ich glaube nur, dass auf dem Weg zur Selbstbestimmtheit, jeder für sich selbst entscheiden kann, ob er etwas routiniert-automatisch oder rituell-achtsam tut. Vielleicht verpassen wir das eine oder andere, wenn wir etwas routiniert tun?

Jede neue Gewohnheit, und um Gewohnheitsänderung geht es heute, hat ihren Preis. Der Preis für Rituale ist Zeit. Wir wollen, so ist der Zeitgeist, meistens zu viel – und das jetzt, nicht morgen oder übermorgen, sondern jetzt. Und, Gewohnheiten ändern braucht Zeit, das liegt an der Hirnplastizität. ([Hier mehr Information, wenn dich das Thema interessiert](#)). Zwei Anregungen habe ich für dich:

### WRR

Das **Wochen-Rückblick-Ritual**: Du kannst die vergangene Woche (Vergangenheit) Revue passieren lassen. Finde jene Fragen für dich, die dir Energie geben. Zu Beginn:

**Lächle. Es ist das Zweitbeste, was du mit deinen Lippen tun kannst.**

*Unbekannt*

Neben dem üblichen, was lief gut, nicht so gut, etc. etc. kannst du dich zum Beispiel auch fragen:

- ⇒ Was hat dir am meisten Freude bereitet?
- ⇒ Was hast du am meisten wertgeschätzt?
- ⇒ Welche Person hat dich unterstützt und dir Energie gegeben?
- ⇒ Auf was bist du in der letzten Woche (im inneren Dialog darfst du angeben) stolz?
- ⇒ Was hast du letzte Woche gelernt?
- ⇒ Wem hast du ein (verdientes) Lob gegeben?
- ⇒ Was war das aufregendste, interessanteste Erlebnis der letzten Woche?

Was mir dabei noch Spass macht, ist, einen Satz oder ein Zitat der Woche für mich zu definieren. Warum, weil er oder es mich zum Denken anregt. Wochengewinner waren unter anderem:

- ⇒ Wenn man im Hamsterrad ist, sieht es wie eine Karriereleiter aus.
- ⇒ Atheisten und Gläubige haben eines gemeinsam. Beide glauben, ohne zu wissen.
- ⇒ Gelegenheit ist überall, man muss sie nur erkennen.
- ⇒ Wer ans Ziel kommen will, muss starten.
- ⇒ Nicht ist höher zu schätzen als der Wert des Tages (Goethe).
- ⇒ Es gibt immer mehr als zwei Optionen. Finde mindestens die dritte.

Der Satz der aktuellen Woche für mich ist:

**Ich fühle mich mulmig vor der Verantwortung.**

Lass' mich erklären, warum mir dieser Satz so gut gefällt: Mulmig ist ein grandioses Wort. Es beschreibt noch nicht Angst oder Furcht, sondern, abgeschwächt: Unbehagen. Unbehagen will aber keiner. Sagt das nun jemand, so steckt dahinter, dass derjenige sich seiner Gefühle bewusst ist. Das ist Gewährsein.

Im Wort Verantwortung steckt Antwort. Obwohl Verantwortung für den einen oder anderen einen negativen Beigeschmack hat, steckt so viel Weisheit in dem Wort. Wer Verantwortung übernimmt, ist

Held und nicht mehr Opfer. Man (ver-)antwortet sich und sein Verhalten vor sich selbst. Man ist sein eigener Richter. War mein Verhalten nicht gut, dann kann ich es ändern. Das ist ein Lernprozess. Übernehme ich die Verantwortung für mein Leben und Verhalten, dann entsteht eine ungeahnte Freiheit, denn alles, was ich tue, ist meine Entscheidung. Ist mein Verhalten gesellschaftlich nicht akzeptabel, dann entscheidet die Jury oder der Richter über mich.

Im Satz „wenn ich mich mulmig fühle“ steckt, dass ich vorannehme (NLP: presupposition), dass ich die Wahl habe. Das ist Entscheidungs-Freiheit. Trotz des Unbehagens steckt im Satz eine Bejahung, denn sonst würde man sagen, die Verantwortung will ich nicht übernehmen – und die Hände in Unschuld waschen.

„Ich fühle..“ ist schon, Verantwortung für sich – im Rahmen der Ich-Botschaft – zu übernehmen. Im Gegensatz zur Aussage „es gibt mir ein mulmiges Gefühl“, in der man ausdrückt, dass „es“ die Verantwortung für mein Gefühl hat, was natürlich Unsinn ist. Das Gleiche gilt für die Aussage: „Du gibst mir ein mulmiges Gefühl...“

### ZSWR

Das **Zwei-Stunden-Wochen-Ritual**. Du nimmst dir die Zeit, um über deine kommende Woche zu reflektieren. Was willst du erreichen, was wird dir Freude bereiten, wo stehst du nach dem **WRR** und was, von dem was du letzte Woche gelernt hast, willst du diese Woche umsetzen?

Was sind deine **MITs** (most important tasks) für die Woche? Wie viel Zeit ist für deinen Körper, deinen Geist und deine Persönlichkeitsentwicklung reserviert? Wie viel Zeit für deine unterschiedlichen Rollen? Zum Beispiel: In der Rolle als Vater oder Mutter, als Familienmitglied, als Partner, als Lover, im Beruf und für deine Freizeit?

Da das ZSWR auch ein Werkzeug zur Steigerung der Produktivität ist, findest du, bei Bedarf und Interesse, [hier einen One-Pager](#), der das Ritual erklärt.

### Fazit:

Wenn mir jemand sagt, was ich zu tun habe, dann fühle ich mich in meiner Autonomie reduziert. Dem kann ich leider nicht ganz entgehen, ausser ich wandere nach der zweitgrössten Insel der Welt, nach Neuguinea, oder genauer nach Papua-Neuguinea aus. Da müsste ich zwar keine schweizerische Steuererklärung mehr fristgerecht abgeben – aber, aber, vielleicht ist die Steuererklärung das kleinere Übel...(oder: lieber vor dem Topf, als drinnen...).

Was meine Autonomie erhöht, ist die Fähigkeit, dass ich mir selbst Rituale auferlegen kann. Sie liegen in meiner Entscheidung und wenn überlegt ausgewählt, dann sind es die Säulen, im Laufe der Zeit, die Gewohnheiten, auf denen ich meine Selbstbestimmung Stück um Stück bewusster umsetze.

Für mich also: Ritual vor Routine – ganz klar.

**Wer denkt, Abenteuer seien gefährlich, sollte es mal mit Routine versuchen: Die ist tödlich.**

*Paulo Coelho*

Wie sieht das bei dir aus? Hast du Rituale für dich, die du nicht mehr missen möchtest oder Sätze und Zitate, die dir Energie geben, vor allem dann, wenn es nicht nach deinem Gutdünken läuft? Hinterlasse einen Kommentar, mag er vielleicht hilfreich für andere Leser sein. Danke.