

Rituale

Den Wert von Ritualen schätze ich besonders, seitdem ich Mutter bin. Rituale geben Kindern eine Struktur und Sicherheit, aber auch einfach das wundervolle Gefühl von Heimat und Verbundenheit. «Weißt du noch, früher hast du mir vor dem Einschlafen immer dieses Lied vorgesungen», schwelgt meine Tochter manchmal in Kindheitserinnerungen und bekommt diesen verklärten, friedvollen Blick.

In diesen Zeiten sind wir herausgefordert, neue Rituale zu finden, die uns Halt und Hoffnung geben, die uns das Leben spüren lassen, auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, dass es gerade stillsteht. So habe ich angefangen, täglich gegen Abend einen Spaziergang zu machen. Der führt mich oft durch den Friedhof, wo es seltene Pflanzen und Bäume gibt. Auf einem dieser Spaziergänge haben meine Tochter und ich nahe bei einem Teich seltsame Gewächse aus dem Boden wachsen sehen. Wir haben diskutiert, was das wohl sei. Bald kamen wir darauf, dass es Wurzeln sein könnten, und lasen auf der Tafel, die am Baum daneben angebracht war «Sumpfzypresse». Zu Hause bestätigte Google unsere Vermutung, es waren Wurzeln, die von der Zypresse aus dem Boden herauswachsen. Dieses Bild von den Wurzeln, die nicht kraftspendend und unsichtbar im Boden bleiben, sondern sichtbar wieder herauswachsen und sich gegen den Himmel recken, fand ich sinnbildlich für uns Menschen. Die, die wir gesund sind, können unsere Kraft sichtbar machen, indem wir sie in dieser schwierigen Zeit für uns und unsere Mitmenschen einsetzen. Gehen wir zum Beispiel einmal die Woche für unsere älteren Nachbarn einkaufen, kann dies zu einem Ritual werden, das uns beiden guttut.

Gaby Costa, Sozialdiakonin

Sumpfzypresse

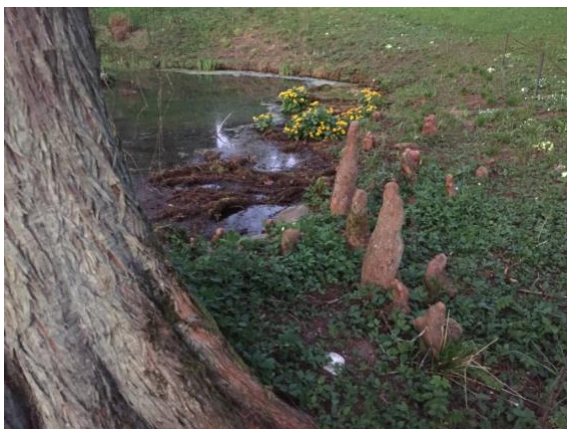


Foto: Gaby Costa