

Was verbindet uns?

Geliebter Mensch,

mit einem fröhlichen Winken und einem „Guten Morgen!“ begrüßte mich unsere Nachbarin heute Morgen. Ganz selbstverständlich tat ich es ihr gleich. Es ist ein alltäglicher Brauch, der weltweit und in allen Sprachen in den Morgenstunden zu hören ist. Den Tag damit zu beginnen, einander *Gutes* zu wünschen, ist ein Ritual, das von Generation zu Generation weitergegeben wird und auf das grundlegende Gefühl hindeutet, dass wir nur *Gutes* miteinander vorhaben. Ein Symbol, das aus drei Dingen besteht: dem Winken, dem „Guten Morgen“ und dem Wunsch selbst. Damit stellen wir auf einfache Weise Verbindungen her, die eine Brücke zwischen Menschen bilden.

Rituale – alltägliche oder eher religiöse – fungieren seit jeher als symbolischer Klebstoff, der Gesellschaften, Gemeinschaften und Generationen miteinander verbindet. Von großen Ritualen wie einer Taufe, einer Hochzeit oder einer Beerdigung bis hin zu den kleinen, wie dem Händeschütteln an der Tür oder dem Plaudern bei einer Tasse Kaffee. Diese festen Gewohnheiten fungieren als Anker im täglichen Leben. Sie bieten Struktur und verleihen dem Alltagsleben Bedeutung. Das kann Trost spenden, wenn der Rest des Lebens manchmal so chaotisch ist. Und wenn alles reibungslos läuft, bieten sie ebenso einen Halt.

Auch im Alltag kennen wir sie, die Familienbräuche, die „so sind unsere Sitten“. Die besonderen Bräuche, die man als Familie entwickelt und gepflegt hat, wodurch sie immer wieder ein Gefühl besonderer Verbundenheit hervorrufen. Die Geborgenheit, jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Geschichte vorzulesen, die Freude am Zusammenkommen beim jährlichen Weihnachtsessen oder das endlose Feiern eines bedeutenden Ereignisses: der unverzichtbare Dialog zwischen den Generationen innerhalb von Familien oder Gemeinschaften.

Das kann übrigens über die eigene Familie oder Gemeinschaft hinausgehen. Rituale schaffen ein Gefühl der Vertrautheit und Verbundenheit mit jedem anderen. Mit dem anderen, der dir in vielerlei Hinsicht vielleicht fremd ist. Aber wie sehr du dich auch von deinem Nachbarn unterscheidest, wir empfinden wahrscheinlich dieselbe Enttäuschung, wenn wir die Fußball-WM verlieren. Und jetzt sitzen wir wieder voller neuer Hoffnung vor dem Fernseher... ☺

Und müssen doch erkennen, dass in einer stark individualisierten Gesellschaft Rituale langsam verschwinden. Einerseits, weil es Alternativen zu traditionellen Ritualen wie der Hochzeit gibt, andererseits, weil wir in unserem Alltag weniger auf andere angewiesen sind. Online findet sich immer jemand, der deiner Meinung ist und mit dem du eine digitale Gemeinschaft bilden könntest, ohne dass es einer gemeinsamen Gewohnheit oder eines Rituals bedarf. Es gibt mehr Auswahl und Freiheit, sich als Individuum auszudrücken und sich den „Communities“ anzuschließen, in denen du dich am wohlsten fühlst. Wenn du es wirklich wolltest, müsstest du deine Haustür oder deine eigene „Blase“ kaum noch verlassen.

Gleichzeitig nimmt die Einsamkeit in jeder Generation zu, mit allen damit verbundenen Gesundheitsproblemen. Wir Menschen sind nämlich überhaupt nicht dafür geschaffen, allein zu sein, und

suchen – vielleicht, auch wenn wir es nicht wollen – immer wieder nach dem Anderen, nach Ritualen und Gewohnheiten, um uns als Teil von etwas zu fühlen, das größer ist als wir selbst. Dabei geht es nicht um das Alter des Rituals, sondern um die Aufmerksamkeit und Hingabe, mit der wir ihm Gestalt und gleichzeitig auch Wert verleihen. Aktuelle Forschungen zeigen, dass selbst neue, selbst erdachte Rituale schnell an Bedeutung gewinnen, wenn sie mit aufrichtiger Absicht durchgeführt werden.

So können Rituale zu einer Praxis des bewussten Lebens werden; Momente, in denen wir innehalten, kurz tief durchatmen und uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist. Wie bei diesen Fragen:

Welche Rituale sind für dich von (großem) Wert?

Erkennst du sie noch wieder oder sind sie so fest in deinem Alltag verankert, dass du sie ohne nachzudenken ausführst und erlebst?

Was verbindet uns, wenn es um Rituale geht?

Im Wochenbrief für Sonntag, den 12. April 2026, wurde dazu aufgerufen, mit genügend Zeit und Aufmerksamkeit im Leben präsent zu sein. Das lässt mich innehalten und darüber nachdenken, mit wem ich mich verbunden fühle, und verstärkt mein Gefühl der Dankbarkeit für das Leben. Aber auch darüber, was ich an nachfolgende Generationen weitergeben kann. Dieser kraftvolle Auftrag liegt in meinem Menschsein verborgen, und im Ritual des Rundgangs spüre ich wieder die Einladung, dazu Ja zu sagen.

Mit einem herzlichen Gruß

Janne Friedrich Zwart

