

Februar 2016: Geliebte Routinen

Rituale und Routinen: Sind sie für uns schöne Gewohnheiten oder versprechen Sie uns sehr viel mehr?

Rituale wirken beruhigend und heimelig. Der Jahreszyklus mit seinen daran angelehnten Ritualen des Weihnachts-, Neujahrs-, Oster- oder Erntedankfestes lädt uns zu großen Rhythmen ein. Ob wir die erwähnten Feste schätzen und feiern oder nicht: Sie finden statt. Sie beeinflussen unser Stadtbild, nehmen unsere Familien und Freunde ein und geben uns auch ohne religiöse Verbindung ein Gefühl des Vorher und des Nachher.

Häufige Wechsel zwischen Wien und Düsseldorf oder Übernachtungen in Seminarhotels lassen mich immer wieder mit der Frage aufwachen: **Ist es vor oder nach Ostern?** Das "wo bin ich" und "welcher Tag ist heute" spielt in diesem Augenblick eine untergeordnete Rolle. Wenn mir im Aufwachen die Orientierung im Gesamtjahr kurz abhanden kommt, suche ich nach der Sicherheit der jahreszeitlichen Zugehörigkeit.

Routinen als Rahmenhandlungen

Die vielen Reisen, Umzüge, Veränderungen der letzten Jahre kompensiere ich mit schrulligen Eigenheiten und Routinen. Ob es das Morgentagebuch und möglichst noch der Tee dazu oder der abendliche Abschluss mit dem Veränderungsjournal ist: Der physische Rahmen existiert. Oft freue ich mich auf den einen oder anderen Part. Doch genauso oft erscheint mir diese Gesetzmäßigkeit zu eng, lästig und fragwürdig. Wer will schon nachts um 1:30 Uhr vor einer Tagesreflexion sitzen, die den notwendigen Schlaf um weitere 10-30 Minuten hinauszögert?

Alltagsbegleiter = Übergepäck

Bin ich zwischen verschiedenen Städten oder Ländern unterwegs, höre ich privat: "Hast du den Igel denn mit?" Der Igel muss immer mit. Ob auf den Berg oder zum Visionsworkshop nach Houston, ob in die Zweitwohnung oder nachts beim Quest allein im Zelt. Der Igel ist immer dabei. Er ist der Erste, der ein- und dann vor Ort gleich wieder ausgepackt wird. Er fliegt heimlich im Handgepäck. Er verschwindet im Koffer, wenn ich das Zimmer verlasse, und wird zuhause vor der Putzfrau versteckt, damit er nicht versehentlich in der Waschmaschine landet. Waschen kann ich ihn selbst.

Lächerliche Macken sind Umschalter

Zwanghafte Mätzchen? Ja, ganz sicher. Denn außer dem Igel gibt es noch weitere belastende und schließlich doch wieder notwendige Marotten, die mich Zeit und Energie kosten.

Komme ich ins Büro, brauche ich 15-20 Minuten, bis ich am Schreibtisch sitze. Komme ich nach Hause,

vergeht ähnlich viel Zeit, bis ich angekommen und innerlich sortiert bin.

Beim Autoausladen darf mein Mantel nicht am Heck streifen. Mit Schuhen gehe ich nicht durch die Wohnung. Die Handtasche darf nicht auf dem Boden stehen. Mit meinem Joboutfit setze ich mich nicht auf das Sofa, und mit ungewaschenen Händen fasse ich nichts an. Neurotische Gewohnheiten. Sobald ich sie hinter mich gebracht habe, bin ich zuhause und kann mich auf alles andere einlassen.

Genug ist genug - Aufräumen und Entrümpeln

Seit November 2015 weiß ich, im Februar 2016 ist das Minimalism Game wieder dran. Seit Tagen reizt mich viel intensiver, meine vielen kleinen Eigenheiten auf ihre Notwendigkeit und ihren Nutzen zu untersuchen. Dass sie mich belasten und Aufmerksamkeit konsumieren, weiß ich längst. Also Minimalism für die Marotten, Routinen und Rituale.

Muss ich wirklich morgens zwischen 30-60 Minuten etwas mit der Hand schreiben, das auf dem Rechner vielleicht 5-10 Minuten dauert? Funktioniert mein Tag nicht auch ohne den Tee im Bett? Fünf von sieben Tagen beweisen mir: Das kann ich überleben, es beeinflusst kurz meine Stimmung, doch mein Tagesgeschick oder mein Glück bleiben davon unbeeindruckt.

Die Geschichte mit dem frisch erworbenen kleinen Wasserkocher für meine inländischen Hotelaufenthalte erspare ich Ihnen jetzt...

Minimalism for Rituals

Das physische Minimalism Game starte ich zum 1. März für die Wintergarderobe und die viele kleiner Gammler, die sich in den letzten Monaten in meine Wohnung geschlichen haben.

Das **Minimalism for Rituals** beginnt heute. **Nummer 1: Packliste für 2-Tagesworkshops**, die KEINE Eventualitäten und Auswahlmöglichkeiten beinhaltet, die ich in 20 Jahren noch nie gebraucht habe.

Liest sich harmlos? Mag sein. Hat mich jetzt 30 Minuten Grübeln gekostet und wird zu einer Reduktion um 30-50% Reisegepäck führen. Im Februar habe ich viele Gelegenheiten, meine Gewohnheitsnischen zu entrümpeln. Schließlich muss ich herausfinden, ob es auch dem Igel an den Kragen geht.