

Fünf-Finger-Ritual für ein entspannteres Leben

Tiki Küstenmacher: Wenn ich Sorgen hatte, bin ich ins Freie gegangen. Und hab gemerkt, sobald ich den Himmel über mir habe und nicht irgend 'ne Decke aus Beton, geht's mir anders.

So beschreibt der evangelische Theologe, Karikaturist und Autor Werner Tiki Küstenmacher die kleine Flucht aus dem Alltag. Das kenn' ich auch: Im Urlaub zum Beispiel. Da genieße ich den freien Himmel über mir und merke wie meine Sorgen sich in Luft auflösen. Und Platz machen in meinem Kopf und Herzen. Tiki Küstenmachers kleine Flucht ins Freie ist eines von fünf Ritualen für ein glücklicheres Leben. Die hat er in einem Buch zusammengefasst mit dem Titel: »Du hast es in der Hand!«

Tiki Küstenmacher: Eine Übung aus dem Mittelalter, (...) und da dient die Hand als Gedächtnisstütze für bestimmte innere Übungen.

Schon Martin Luther meditierte im Augustiner-Kloster Erfurt den so genannten Handpsalter von Johannes Mauburnus. Der war wie Luther Mönch und lebte im 15. Jahrhundert. Johannes Handpsalter war ein Rosenkranz ohne Perlen. Stattdessen gab es zu jedem Fingerglied eine kleine Meditationsübung. Davon hat sich Tiki Küstenmacher anregen lassen. Zu jedem Finger der Hand entwickelte er ein kleines alltagstaugliches Ritual. Täglich angewandt, kann es dem Burnout vorbeugen. Denn:

Tiki Küstenmacher: Burnout entsteht, wenn Menschen sich in einer ausweglosen Situation befinden diese fünf Finger sollen fünf kleine Auswege sein.

Die Sorgen und Herausforderungen buchstäblich handhabbar zu machen – das ist der Sinn dieser fünf Rituale. Damit man nicht irgendwann wie gelähmt ist von dem, was einen an privaten oder beruflichen Lasten drückt.

Und wie geht's genau? Der kleine Finger steht für die kleine Flucht. Kurz Abstand gewinnen von dem, wo ich drinstecke. Einen Witz machen. Ins Freie gehen und nach oben blicken. Buchstäblich einen anderen Blickwinkel einnehmen. Der Ringfinger:

Tiki Küstenmacher: Der Ringfinger steht zum Beispiel für Befreiung. (....)

Sich frei machen. Loslassen, wegwerfen. Belastende Gedanken oder auch:

Tiki Küstenmacher: Ganz buchstäblich, dass man seinen Schreibtisch aufräumt oder seine Handtasche oder seinen Geldbeutel. Oder auch, dass man eine Arbeit, eine Aufgabe, die einen

belastet, dass man versucht, sie loszuwerden.

Beim Mittelfinger geht's darum, die Mitte zu finden. Ganz bewusst an die eigene körperliche Mitte denken, ein paar bewusste Atemzüge tun. Eine Besinnung auf mich selbst, wenn ich mich in den Sorgen und Konflikten um mich herum verliere. Der Zeigefinger lenkt mich dann wieder zu den Zielen. Jetzt geht's zur Sache, nur:

Tiki Küstenmacher: Unter Ziel verstehe ich nicht die großen Ziele, sondern: Was kommt jetzt. Und dass ich mir dann 'ne Priorität setze, ich tue jetzt nicht fünf Sachen, sondern eine.

Der Daumen setzt den nächsten Schritt in Gang: Gott Danke sagen. Wahrnehmen, was ich habe und kann. Vom Leiden zum Handeln kommen. Anpacken. Lieben. Für Tiki Küstenmacher ist sein Handritual auch sein persönliches Abendritual geworden,

Tiki Küstenmacher: ... dass ich (...) einen schönen Ort mir vorstelle, das ist meine kleine Flucht, (...) dass ich den Ringfinger nehme und mir vorstelle, was könntest du (...) weglassen morgen, (...) dann mach ich ein paar Atemzüge, stell mir meine Mitte vor und überleg mir manchmal, was ist das Erste was ich morgen früh tue. Und ehrlich gesagt, ich glaub zum Daumen bin ich schon gar nicht mehr gekommen, da bin ich meistens eingeschlafen.

Fünf Finger an der Hand – fünf kleine Helfer im Alltag, die uns immer wieder flüstern, was gut tut. Hören Sie Ihnen zu, liebe Hörerin, lieber Hörer. Ich probier's auch. Ein schönes Wochenende wünsch' ich Ihnen.

Literatur:

Werner Tiki Küstenmacher: Du hast es in der Hand: Fünf einfache Rituale für ein glücklicheres Leben. München: Gräfe und Unzer, 2012.