

Rituale in Ihrer Beziehung

Rituale sind für uns Menschen wichtig, strukturieren sie doch nicht nur unseren Alltag und unser Zusammenleben, sie erzeugen zugleich Sicherheit, Gemeinschaft und zeigen, dass sich zwei oder mehrere Personen durch die Anwendung eines Rituals gegenseitig identifizieren.

So sind auch in einer Beziehung Rituale ein Identifikationsmerkmal unter den Partnern und auch nach außen gegenüber anderen Personen. Ob ein Abschieds- oder Essensritual, Gesten oder auch Streit: Rituale sind Symbolhandlungen einer zwischenmenschlichen Beziehung.

Paare sollten ihre Rituale pflegen aber auch über ihre Sinnhaftigkeit sprechen, wenn sie möglicherweise nicht mehr zeitgemäß sind. Dabei kann helfen:

- 1. Welche Rituale sind uns bewusst? Welche pflegen wir bewusst?**
- 2. Was sagen befreundete Paare, fallen ihnen bei uns „Rituale“ auf?**
- 3. Was lösen diese Rituale positives bei uns aus?**
- 4. Was verhindern wir durch bestimmte Rituale?**
- 5. Fühlen wir uns mit diesen Ritualen beide wohl?**
- 6. Welche Rituale kennen wir noch und können sie in unseren Alltag einfließen lassen?**
- 7. Welches Ritual praktizieren wir viel zu selten und sollten ihm mal wieder mehr Raum geben?**