

03.03.2026 um 00:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Johanna Lademann,

Johanna Lademann, Medizinstudentin an der Philipps-Universität Marburg

Die Macht der Rituale

Es war nicht erst gestern, als ich von zu Hause ausgezogen bin und meine Heimat nach der Schulzeit verließ. Sieben Jahre ist es jetzt her. Wobei „verlassen“ - stimmt das überhaupt? Es ist wahr: Auslandsaufenthalt, Ausbildung und Studium haben mich stets an andere Orte in dieser Welt gelockt. Seit meinem Abitur habe ich nur noch sehr unregelmäßig in meinem Elternhaus gelebt.

Neue Orte, neue Erfahrungen – die Bedeutung von Familie und Ritualen

Ich erinnere mich wie spannend es war, einen neuen Ort, einen neuen Alltag zu entdecken. Nach und nach bemerkt man auf einmal, wie sehr sich der neue Alltag von dem gewohnten Familienalltag unterscheidet. Die schlagartige räumliche Trennung eines Auszugs bedeutet aber bei Weitem nicht, dass man sich auch emotional so radikal von Heimat und Familie trennt. Ich erinnere mich eher an eine Zeit des Wandels. Und der braucht Mut und starke Nerven - für die Kinder, aber auch ganz besonders für die Eltern. Diese Zeit hat eine eigene Dynamik, sogar heute noch. Ich bin immer noch Kind, das ist immer noch mein Zuhause. Manchmal fühle ich das stärker, manchmal nur oberflächlich. Ich glaube, meine Eltern haben auch trotz der langen Zeit immer noch ganz schön dran zu knabbern.

Familienrituale als Quelle von Geborgenheit – unser Kaffeetisch

Es gibt Momente, da vermisse ich die Sicherheit und die Geborgenheit, die mir meine Familie und unsere alltäglichen Rituale gegeben haben. Ein solches Ritual war das gemeinsame Kaffeetrinken am Nachmittag. Hier sind wir alle zusammengekommen - ganz egal, was der Tag bisher gebracht hatte. Jeder konnte sein Päckchen an den Tisch bringen und die anderen waren da. Jede Laune

war willkommen. Am Kaffeetisch mit meinen Eltern und meinem Bruder konnte ich Geborgenheit und Verständnis zu jeder Zeit erfahren.

Rituale versprühen Heimatgefühle im Alltag

Mit den Jahren habe ich gemerkt, dass diese Geborgenheit nicht an Orte oder Situationen gebunden ist. Jetzt, viele Jahre später, muss ich manchmal schmunzeln, wenn ich bemerke: Ja, das habe ich zwar alleine geschafft, aber irgendwie hatten Mama und Papa doch ihre Hände im Spiel. Ich fühle ihre liebevollen Spuren. Die Art, wie ich manches Gericht zubereite, ja sogar darin, wie ich meine Wäsche nach dem Waschen aufhänge. Dass ich nachmittags eine kleine Süßigkeit esse und im Frühjahr Tulpen auf den Küchentisch stelle. Es sind Momente, in denen ich Heimat, Sicherheit und Geborgenheit spüre - auch über große Distanzen hinweg. Es ist Familienkultur, die tief in mir verwurzelt ist und die mich glücklich macht.

Telefonate und geteilte Momente

Heute telefoniere ich sehr regelmäßig mit meinen Eltern. Das ist dann irgendwie unser Kaffeeklatsch am Nachmittag. Das Ritual ist geblieben. Meistens berichten wir uns einfach von unserem Alltag. Jeder bringt sein Päckchen mit. Und auch übers Telefon ist jede Laune und jede Stimmung willkommen. Den anderen erleben und auch man selbst sein dürfen - das schweißt uns heute noch zusammen. Das ist Familie -unverfälscht.

Dankbar für die Kraft der Rituale

Richtig verlassen habe ich meine Heimat also nie. Und sie mich auch nicht. Und das möchte ich auch gar nicht. Irgendwas bleibt immer - auch nach sieben Jahren. Meine Heimat umarmt mich seit jeher und ich bin dankbar, dass ich sie immer noch so erfahren darf.