

Die Kraft von Ritualen

für kleine Momente sowie große Augenblicke im Leben

Seit Urzeiten erfinden und praktizieren wir Menschen Rituale. Wir tun dies aus vielen verschiedenen Gründen: Rituale geben Struktur, Orientierung und Halt im Alltag oder Jahreslauf, sie drücken Zugehörigkeit aus, geben Raum für unterschiedliche Gefühle, helfen Angst zu reduzieren oder uns emotional zu stabilisieren, lassen uns große Veränderungen im Leben vollziehen oder verbinden uns mit etwas Höherem.

So unterschiedlich die verschiedenen Funktionen von Ritualen sein können, so unterschiedlich ist es auch, was wir überhaupt unter einem Ritual verstehen. Wenn zehn verschiedene Personen das Wort Ritual hören, dann können wir mit Sicherheit davon ausgehen, dass jede Person darunter etwas anderes versteht. So möchte ich hier jedenfalls meine Definition und auch die verschiedenen Arten von Ritualen anführen.

Definition

Rituale sind bewusst gesetzte, absichtsvolle symbolische Handlungen, die eine Botschaft an unser Innerstes mit Hilfe von Bildern und Symbolen senden. Dabei wird mit Achtsamkeit und Ernsthaftigkeit eine Atmosphäre des Besonderen geschaffen.

Verschiedene Arten von Ritualen

Ich unterscheide vier Ritualarten: Alltagsrituale, Rituale im Jahreskreis, Rituale an einem Lebensübergang und thematische Rituale. Eine wichtige Unterscheidung, denn sie wirken verschiedenartig: Alltagsrituale gewinnen die Kraft aus der Wiederholung, Rituale im Jahreskreis betten uns in den Lauf der Sonne und der Natur ein, Rituale an Lebensübergängen gewinnen ihre Kraft aus der Einzigartigkeit und thematische Rituale stellen ein Thema einmalig in den Mittelpunkt.

Kraft schöpfen aus Verbundenheit

Die große Kraft von Ritualen liegt darin, dass sie imstande sind, uns ein Gefühl der Verbundenheit zu geben. Dieses Gefühl können wir auf drei unterschiedlichen Ebenen erleben: Verbunden sein mit mir selbst, verbunden sein mit anderen Menschen, verbunden sein mit etwas Größerem, Göttlichem.

Wie kann man Rituale entwickeln?

Wir alle können selbst Rituale erfinden und tun dies auch laufend. Hilfreich ist dabei immer, sich der Absicht eines Rituals bewusst zu sein und erst mit der formulierten Absicht nach passenden Formen zu suchen. Andererseits ist es aber auch eine hohe Kunst, passende und stimmige Rituale zu gestalten, besonders zu großen Anlässen. Hier kann dann durchaus die Hilfe einer Ritualgestalterin in Anspruch genommen werden, die in einem Beratungsprozess gemeinsam mit den Betroffenen ein stimmiges und persönliches Ritual entwickelt.

Rituale im Alltag von pflegenden Angehörigen

Pflegende Angehörige sind im Alltag mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Oft mangelt es an Zeit für sich selbst – um Energie zu tanken, um eigenen Bedürfnissen und Interessen nachzugehen oder um sich selbst etwas Gutes zu tun. Hier können kleine Alltagsrituale hilfreich sein, sie brauchen nicht viel Zeit und können gut in den Tag integriert werden. Mit meinen Ideen möchte ich Ihre eigene Fantasie anregen. Die Ideen können jeweils in wenigen Minuten durchgeführt oder auch zeitlich ausgedehnt werden.

Den Tag kraftvoll beginnen

Räkeln und strecken Sie sich noch vor dem Aufstehen im Bett. Spüren Sie Ihren Körper und nehmen Sie wahr, wie er sich gerade anfühlt.



Wenden Sie sich ihm liebevoll zu und bedanken Sie sich bei ihm, dass er Sie durchs Leben trägt. Gehen Sie nach dem Aufstehen an einen Ort, wo Sie für wenige Minuten ungestört sein können – an ein offenes Fenster, ins Freie, auf den Balkon – vielleicht mit Blick auf einen Baum. Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie Ihre Fußsohlen wahr. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem über die Erde, durch Ihre Fußsohlen in Ihren Körper fließt. Atmen Sie einige Atemzüge die Kraft aus der Erde in Ihren Körper. Sie können die Atembewegung mit den Händen in einer Schöpfbewegung von unten nach oben unterstützen. Nun wenden Sie sich innerlich dem Himmel zu: Atmen Sie Kraft aus dem Himmel über Ihren Scheitelpunkt zu sich in den Körper und unterstützen Sie dies ebenfalls einige Atemzüge lang mit den Händen. Richten Sie Ihren Blick nun auf den Baum: So wie er sind auch Sie mit Himmel und Erde verbunden – holen Kraft und Energie von unten und oben. Sagen Sie leise oder laut zu sich: „Ich bin mit Erde und Himmel verbunden und gehe gestärkt in meinen Tag.“

Meinen eigenen Raum hüten

Nehmen Sie sich in anstrengenden Alltagssituationen für eine kurze Zeit aus dem Geschehen heraus und gehen Sie an einen ruhigen Ort, wo Sie allein sein können. Im Notfall kann dies die Toilette sein! Schließen Sie die Augen und nehmen drei tiefe Atemzüge. Stellen Sie sich vor,

dass es in Ihnen drin einen angenehm schönen und ruhigen Raum gibt, der nur Ihnen alleine gehört. Vielleicht gibt es darin einen gemütlichen Lehnstuhl oder eine andere feine Sitzgelegenheit. Betreten Sie diesen inneren Raum durch eine Tür, die nur Sie öffnen können. Schließen Sie die Tür ganz bewusst hinter sich und nehmen die angenehme Schönheit ihres inneren Raumes wahr. Sinken Sie gemütlich in Ihren Stuhl und atmen Sie einige Atemzüge entspannt und ruhig. Sagen Sie leise zu sich: „Dieser Raum gehört nur mir!“

Kraft tanken in der Natur

Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Gehen Sie mit der Frage, was sich Ihnen Kraftvolles und Stärkendes in der Natur zeigen will. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr: vielleicht einen Duft, eine Vogelstimme, eine aufgehende Blüte, ein scheues Eichhörnchen, etc. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und überlegen Sie, welche stärkende „Botschaft“ das Gesehene für Sie und Ihre jetzige Situation haben könnte. Vielleicht haben Sie einen Baum gesehen, der auf einem kargen, felsigen Boden wächst. Seine „Botschaft“ könnte sein: „Auch mit wenig Boden wachse ich und strebe dem Himmel entgegen.“ Gestalten Sie einen kleinen Platz mit Naturmaterialien, sprechen Sie für sich aus, was Sie Stärkendes gesehen haben, bedanken Sie sich bei der Natur für die Unterstützung und nehmen Sie etwas Kleines aus der Natur als Erinnerung mit nach Hause.



Johanna Neuß
Ritualgestalterin, Sozial- und Gestaltpädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin