

Mit Ritualen das Leben feiern

Durch Rituale können kleine Momente sowie große Augenblicke im Leben eine ganz besondere Kraft bekommen. Eine Kraft, die man im Wesentlichen als „Verbundenheit“ spüren kann.

Johanna Neußl



Seit Urzeiten erfinden und praktizieren wir Menschen Rituale. Wir tun dies aus vielen verschiedenen Gründen: einerseits geben sie Struktur und Halt im Alltag und im Jahreslauf, andererseits helfen sie große Veränderungen im Leben zu gestalten und zu vollziehen. 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. Auch die Fachliteratur ist sich darüber nicht immer einig. So möchte ich hier jedenfalls meine Definition anführen:

Definition

Rituale sind bewusst gesetzte, 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 an Lebensübergängen wiederum gewinnen ihre Kraft aus der Einzigartigkeit.

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 – mich spüren, meine Gefühle ernst nehmen, mir etwas Gutes tun, mich stärken. Verbunden sein mit anderen Menschen – die Liebe zu anderen ausdrücken, mich aufgehoben und geborgen fühlen in einer Gemeinschaft, von anderen gesehen und wertgeschätzt werden. Verbunden sein mit etwas Größerem – in der Natur aufgehoben und getragen sein, sich mit dem Leben an sich verbunden fühlen, sich in Kontakt mit etwas Göttlichem fühlen.

Wie kann man Rituale entwickeln

Wir alle können selbst Rituale erfinden und tun dies auch laufend. Gerade Familien entwickeln für sich und ihre Kinder sehr oft hilfreiche Alltagsrituale oder kreieren besondere Formen, wie zum Beispiel Geburtstage in der Familie gefeiert werden. Hilfreich ist dabei immer, sich der Absicht eines Rituals bewusst zu sein und erst mit der formulierten Absicht nach passenden Formen zu suchen. Ohne Absicht läuft ein Ritual ins Leere oder wirkt hohl.

Andererseits ist es aber auch eine hohe Kunst, passende und stimmige Rituale zu gestalten, besonders zu großen Anlässen. Oft wird der Wunsch nach einem Ritual zwar wahrgenommen, aber es stehen keine geeigneten Formen oder Erfahrungen zur Verfügung. Oder die Formen, die man kennt, werden abgelehnt oder sollen ergänzt werden. 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. Eine große Tagung zum Thema Rituale findet von 20.-22. April 2018 in Innsbruck statt. „Vielfalt, Wirkung, Sinn“ ist der Titel der Jubiläumstagung des Netzwerks Rituale Österreich.



Johanna Neußl, Ritualgestalterin und Ritualleiterin, entwickelt persönlich stimmige Rituale zu den unterschiedlichsten Anlässen: www.rituale.at, leitet die Akademie für Ritualgestaltung: www.rituale-akademie.net, ist Mitglied im Netzwerk Rituale Österreich: www.ritualnetz.at