

Den grossen Bogen erahnen – Warum wir Rituale brauchen

Barbara Lehner

Persönlicher Bezug

Zunächst zu mir: Warum arbeite ich als Ritualbegleiterin? Nun, mit sieben Jahren verkündete ich dem Pfarrer, dass ich wie er Geistliche werden wolle. Dieser wies mich liebevoll, aber bestimmt darauf hin, dass diese Wahl einem katholischen Mädchen nicht offen steht. Vernünftigerweise wurde ich deshalb Primarlehrerin, studierte aber später Theologie und Ethnologie und erkannte, dass mein Wirkungsfeld als Frau in der katholischen Kirche immer beschnitten bleiben würde. So entschied ich mich vor bald 10 Jahren zu einem existentiellen Weg des Vertrauens und wählte die Freiheit der Freiberuflichen. Das ist die eine Seite.

Die andere erzählt vom inneren Feuer – und dies ist wohl der springende Punkt: Als ich darüber nachdachte, warum ich die Aufgabe, Rituale zu gestalten, als Teil meiner innersten Berufung betrachte, fiel mir Romans Beerdigung ein. Roman war mein jüngster Cousin. Er starb vor einigen Jahren, 30-jährig, kurz vor Weihnachten. Ein tragischer Autounfall, bei dem er, unverschuldet, ums Leben kam. Die Familie war tief bestürzt und bat mich, sie zu unterstützen in der Vorbereitung des Beerdigungsgottesdienstes, der im Rahmen der Pfarrei durchgeführt wurde. Es war nicht die erste Trauerfeier, die ich gestaltete. Aber in dieser Situation erkannte ich, warum ich dies tat. Es ermöglichte mir, im Angesicht des Todes etwas Schönes und Hilfreiches zu gestalten. Der Trauer, Betroffenheit, dem Schmerz und der liebenden Verbundenheit einen Rahmen und einen Ausdruck zu geben. Dies war mir als Fünfjährige nicht möglich gewesen, als mein Vater durch einen Jagdunfall kurz nach Weihnachten ums Leben kam. Ohnmächtig und verwirrt war ich damals einer unglaublichen atmosphärischen Schwere ausgesetzt. Neben dem Gestalten von Abschiedsfeiern biete ich heute auch Einzelbegleitung und Trauerseminare für Menschen in Verlustsituationen an. So ist – wie bei vielen von uns – eine meiner Wunden zur Stärke geworden; ein durchlittener Schmerz zum Segen für andere.

Was ist ein Ritual?

Ein Ritual ist ein festgelegter, sich meist wiederholender Handlungsablauf, der symbolische Bedeutung besitzt. Die Bedeutung und Intention, also das bewusste Ausführen einer Handlung (mit Worten, Gesten, Gegenständen) in einer bestimmten symbolischen Absicht, unterscheidet Rituale (z.B. das Segnen eines Brotes vor dem Anschneiden) von Gewohnheiten (frühmorgens ein Glas Wasser trinken).

Wird bewusst Bezug zu einer höheren Macht, einer göttlichen Dimension hergestellt, so wird ein säkulares Ritual (Lichtanzünden als Symbol für „Ich denke an dich“) zum religiösen Ritual.



Rituale markieren oft einen besonderen Moment oder eine besondere Zeit.

Der besondere Moment, die besondere Zeit sind der Ort der Rituale. Wir kennen zwei Zeitqualitäten und somit zwei Grundtypen von Ritualen:

Chronos – wiederkehrende Ereignisse und Abläufe. Dies sind Jahrestage, Geburtstage, das Feiern des Jahreskreises (Weihnachten, Silvester, Fasnacht, Fastenzeit, Ostern, Auffahrt, Pfingsten etc.). Diese Feste und besonderen Zeiten sind mit bestimmten Ritualen verbunden, welche uns einbinden in einen Lebenskreis und uns Orientierung schenken. Interessant ist, dass selbst in einer säkularisierten Welt diese Zeiten gefeiert werden. Die Rituale sind an eine bestimmte Zeit gebunden. Daher rührt auch unsere Irritation, wenn bereits Anfang November die ersten Mandarinen auftauchen oder Mitte Februar die Ostereier in den Regalen stehen. Und wir verlieren einiges, wenn wir im Trend von 24h open – alles zu jeder Zeit zu haben – uns der besonderen Zeiten berauben. Unser Leben verliert an Rhythmus, Orientierung und an Glanz.

Die zweite Zeitqualität: Der Kairos – der besondere Moment, die Höhepunkte und Krisen des Lebens, die Lebensschwellen wie Geburt und Tod, Schuleintritt und Lehrabschluss, Heirat und Trennung, Wohnungseinweihung und Heimeintritt. Hier sind die sogenannten „Rites de Passage“, die besonderen Übergangsrituale gefragt.

Ethnologisch gesehen gibt es also zwei **Grundkategorien von Ritualen:**

- **Die besondere Zeit im wiederkehrenden Lebensfluss:**
Jahreszeitliche / kalendarische Rituale → *Chronos* (dazu gehören auch Alltagsrituale)
- **Die Lebensschwelle, der besondere Moment:**
Übergangsriten / Rituale der Lebenskrisen → *Kairos* (Höhepunkte, Krisen)

Vergessen und Verloren. Der verpasste Geburtstag

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Zwei Geschwister, beide gut gelaunt, spielen miteinander am späteren Nachmittag. Das ältere, ein etwa siebenjähriges Mädchen, will seinem kleinen Bruder von dreieinhalb Jahren einen Streich spielen. So sagt es ihm plötzlich, aus heiter hellem Himmel: „Du – das ist schon ein trauriger Tag heute.“ „Warum traurig?“ fragt das Brüderchen. „Ja, also... weißt du, es ist schon traurig, finde ich. Heute hast du doch Geburtstag. Und keiner hat daran gedacht. Mama nicht und Papa auch nicht. Und der Götti ist auch nicht vorbei gekommen wie sonst. Und es gab keinen Kuchen mit Kerzen für dich, niemand hat Happy Birthday gesungen, und Geschenke hast du auch keine bekommen.“ – Der kleine Bruder, der noch keinen Zeitbegriff hat, schaut seine grosse Schwester an und glaubt ihr und bricht in Tränen aus, die auch nicht versiegen wollen, als die Mama kommt und ihn auf den Arm nimmt. Selbst dann ist er untröstlich, weil das wirklich so traurig ist.



Zum Ritual gehören

- der besondere Moment / die besondere Zeit / der besondere Ort
- das Innehalten
- das Bewusstsein, die Achtsamkeit
- die Verbindung mit dem Grösseren / dem Göttlichen, mit einem Sinnhorizont
- die Symbolhaftigkeit der Worte, Dinge und Handlungen, die über das Gegenwärtige hinausweisen.

Rituale verleihen unserem Leben einen Hauch von Glanz, von Schönheit und feiern es. Mit Ritualen feiern wir die Tief- und Höhepunkte des Lebens. Zu ihnen gehört die Schönheit: Blumen, Kleider, Gerüche, Lieder, Gegenstände. An Auffahrt muss alles blitzblank sein. Schön und aufgeräumt. Alles ist geschmückt. Die Häuser, die Fenster, die Wege und Plätze, die Pferde und natürlich auch die Menschen mit besonderen Kleidern.

Und wenn ich ein Ritual gestalte, achte ich darauf, dass Schönheit uns begleitet. Ich wähle bewusst aus: Worte, Musik, Gesten, Material. Und ich gestalte liebevoll die Mitte eines Raumes, die Predigt, den Segen.

Gesehen werden – öffentliche Bestätigung als Funktion von Ritualen

Es ist, als ob wir mit der feierlichen Gestaltung des Moments, mit der Schönheit, dem Besonderen (z.B. eben dem Geburtstagskuchen und dem Lied) den Scheinwerfer auf ein Leben richten und sagen: Schaut her, das ist wichtig, schön, feiernswert – wertvolles Leben: Einmal im Jahr als Geburtstagskind im Mittelpunkt stehen; als 50-Jährige gemeinsam mit dem Freundeskreis auf das bisherige Leben zurückschauen oder als junge Diplomandin öffentlich erwähnt werden; als Städtchen am Auffahrtstag eine ganz besondere Tradition begehen. Diese gestalteten Höhepunkte des Lebens schenken uns Orientierung, werden zu Eckdaten unseres Lebens und vermitteln Identität, indem wir gesehen werden als das, was wir sind: 50-jährig oder an der Schwelle zum Berufsleben.

Es gibt dich

Dein Ort ist
wo Augen dich ansehen.
Wo sich die Augen treffen
entstehst du.

Von einem Ruf gehalten,
immer die gleiche Stimme,
es scheint nur eine zu geben
mit der alle rufen.

Du fielest,
aber du fällst nicht.
Augen fangen dich auf.

Es gibt dich
weil Augen dich wollen,
dich ansehen und sagen
daß es dich gibt.

Hilde Domin



Bestätigung von Rollen und Macht

Öffentliche Aufgaben werden mit Ritualen übertragen. Rollen werden mit Ritualen bestätigt und gefestigt. Denken wir nur an das Ritual einer Bundesratswahl, die mit dem öffentlichen Schwur der oder des Neugewählten vor der vereinigten Bundesversammlung geleistet wird.

Rituale besiegeln und stärken oftmals Mächtige in ihren Rollen. Da sie nicht nur auf der kognitiven, sondern auch stark auf der emotionalen Ebene wirken, ist es schwer, sich ihnen zu entziehen. Sie können einen in Bann ziehen, das Gesagte und Gemeinte machtvoll inszenieren und somit in den Herzen der Menschen verankern. Da Rituale das Wir-Gefühl stärken, wurden sie immer wieder von verschiedensten politischen und sozialen Gruppierungen und Bewegungen benutzt, um Widersprüche zu überdecken, innere Einheit zu stärken und nach aussen zu demonstrieren. Beim Aufstieg des Nationalsozialismus und zur inneren Festigung des Dritten Reiches spielten Rituale eine machterhaltende Rolle. Deren Mischung von sich wiederholenden triumphalen Riten, Symbolen, Zeichen, Gesten, Liedern, Aufmärschen und Fahnenweihen sind ein warnendes Beispiel dieser gefährlichen Wirkmacht von Ritualen.

Gesellschaftliche Anerkennung

Rituale bestärken uns in unseren Rollen und Aufgaben. Sie bieten uns auch einen Rahmen, um gesellschaftliche Anerkennung zu erhalten und zu zelebrieren.

„Rituale ermöglichen es uns, gesehen zu werden und verleihen uns Würde und Identität. Sie bestätigen das, was eine Gesellschaft als wertvoll und feiernswert erachtet.“¹

Gesehen werden – öffentlich, bindet uns ein in ein Grösseres, schenkt uns die Unterstützung einer Gemeinschaft und verleiht Identität und Stärke.

¹ Achterberg / Dossey / Kolkmeier, *Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundheitsprozess*, München 1996, p. 55.

- Deshalb bitten heute auch Paare um ein Ritual, denen die Kirche ihren Segen verweigert: Gleichgeschlechtliche Paare, Geschiedene, Wiederverheiratete. Auch sie möchten ihre Beziehung öffentlich feiern und ihren gemeinsamen Weg unter einen besonderen Segen stellen.



- Deshalb ist es für mich fraglich, wenn Menschen in aller Stille und im engsten Familienkreis beigesetzt werden. Denn die öffentliche Bestattung und die damit verbundenen Beileidsbekundungen bestätigen auch die Hinterbliebenen in ihrer neuen Rolle als jene, die nun ohne den geliebten Menschen weiterleben müssen. Gleichzeitig stärkt dieses Ritual auch die Gemeinschaft und schafft Verbundenheit. Und es ermöglicht uns einen gesicherten Rahmen, in dem wichtige Momente unseres Lebens durchlebt werden können.

„Rituale unterstützen uns darin, uns gemeinsam Dingen zu stellen, die zu schmerzhaft, verwirrend oder zu ehrfurchtgebietend sind, um ihnen allein gegenüber zu stehen.“

Abschiedsrituale als Hilfe, das Unfassbare zu begreifen

Abschiedsrituale angesichts des Sterbens und des Todes helfen, das Unwirkliche als wahr zu erkennen. Die Realität des Verlustes zu erkennen, ist eine der ersten Traueraufgaben. Erst wenn der Verlust sinnlich fassbar wird, können verschiedenste Trauergefühle ihren Ausdruck finden. Selbst wenn wir die Tatsache des Verlustes nicht ändern können, hilft die Gewissheit des Unumkehrbaren in der sinnlichen Wahrnehmung des toten Leibes, Abschied zu nehmen.



Schwierig ist der Abschied von einem Verstorbenen, dessen Leiche unauffindbar ist, wie dies bei Bergunfällen oder Flugzeugabstürzen der Fall sein kann. Riten am Totenbett, Momente des Abschiednehmens während der Aufbahrung und sorgfältig gestaltete Trauerfeiern helfen, das Erlebte einzuordnen und die neue Aufgabe, den neuen Status zu erkennen. Diese Rituale ermöglichen einen strukturierten Freiraum, in dem Gefühle, Gedanken und Fragen aufsteigen und durchlebt werden können. Beileidsbezeugungen erinnern daran, was wir nun sind: „Hinterbliebene“, deren Aufgabe es ist, den Weg ohne die geliebte Person weiterzugehen. Im Innehalten (im Rahmen einer Feier / Besinnungszeit) und durch das Erinnern an die Person (Geschichten erzählen, Einrichten einer Gedenkecke) werden Verstorbene in ihrer Einmaligkeit geehrt. Hier scheint auf, was uns lieb und wertvoll ist.

Rituale sind Kraftfelder der Verbundenheit in Zeiten der Not

Rituale unterstützen uns in Zeiten der Not. Sie schaffen Verbundenheit und Gemeinschaft unter Menschen, mit der Natur, mit dem Grösseren, dem Göttlichen. Sie reduzieren Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht, indem sie uns die Möglichkeit geben, etwas zu tun, wo wir sonst ohnmächtig zum Nichtstun verdammt sind.

Wenn mehrere Personen an verschiedenen Orten sich an einem Ritual beteiligen, kann ein Kraftfeld der Verbundenheit entstehen. Novenen nannte man früher das inständige Bitten um Hilfe in Momenten der Entscheidung und der Krise. Während einer festgelegten Zeitspanne – bei Novenen sind es neun Tage – wurde von mehreren Menschen ein bestimmtes Gebet zu einer bestimmten Zeit für eine bestimmte Intention / Bitte gesprochen. An diese Tradition erinnerte mich folgende Idee einer Bekannten. Sie organisierte für ihre Freundin ein „Netz der Verbundenheit“, um sie während der Strahlentherapie zu unterstützen. Alle Beteiligten hörten zur selben Zeit dasselbe Musikstück und schickten ihre guten Gedanken und Gebete zur Frau ins Spital. Diese hörte während der Behandlung dieselbe Musik und fühlte sich dadurch getragen von all jenen Menschen und guten Gedanken, die nun bei ihr waren.

Rituale ermutigen zum Innehalten

Das Ritual lädt uns ein zum Innehalten – im Tagesablauf, im Leben. Es lädt uns ein, für einen Moment alles stehen zu lassen und anzukommen im Jetzt, mich in einen grossen Bogen zu stellen – in Zeiten der Stille, des Rückzugs, der Feier, der Meditation. Ich denke, dass genau deshalb heute wieder Rituale an Bedeutung gewinnen.

Damit wir uns nicht im Vielen verlieren, damit uns eine Dimension der Leere bleibt, ein Atemraum in aller Hektik und Geschäftigkeit, damit wir uns den Aufgaben stellen können, die wir zu bewältigen haben, brauchen wir eine innere Verankerung. Meister Eckhart benutzte im 13. Jahrhundert das Bild der Türe. Während der äussere Mensch ständig in Bewegung ist, um den Anforderungen des Alltags Folge zu leisten, ruht der innere Mensch in der Stille, in Gott. Er ist gemittet wie die Angel, um die sich das Türblatt dreht. Diese innere Mitte ermöglicht es, selbst im Strudel des Alltags ruhig und gelassen zu bleiben.

Das Innenhalten wurde früher immer wieder praktiziert: Das Segnen des Brotes vor dem Anschneiden, das Gebet vor dem Essen oder die Glocken des Angelus kurz vor Mittag, die zum Gebet riefen.

Ich habe dieses Innehalten während Jahren in kurzen Momenten im Alltag praktiziert. So hatte ich mein tägliches Ritual mit der Uhr: Morgens, wenn ich sie anzog, betrachtete ich für eine kurze Weile ihr Zifferblatt und erinnerte mich daran, dass meine Zeit auch irgendwann abgelaufen sein würde, dass jeder Augenblick angesichts der Endlichkeit so kostbar ist. Und

ich bat darum, dass ich die Minuten und Stunden dieses Tages bewusst und achtsam leben würde, dass ich offen bin für die Geschenke und Überraschungen des Tages und dass ich Beistand im Schweren erfahren darf. Und abends, wenn ich die Uhr auszog, betrachtete ich wiederum das Zifferblatt und erinnerte mich an die Geschehnisse und Begegnungen des Tages. Ich dankte für das Gute und für die Herausforderungen dieses Tages und legte alles in eine grössere Hand, in Gottes Hand.

Schenk mir
deinen Atem
Leben

ein Fenster
der Zärtlichkeit
im Strudel
des Dringlichen

Ewigkeitsfunken
wenn die Sehnsucht
ihren Zenit
überschritten hat

einen Raum der Stille
nach dem letzten
ausklingenden Ton

Schenk mir
deinen Atem
Leben

Barbara Lehner



Zusammenfassend: Warum wir Rituale brauchen

- Der moderne Mensch ist ein flexibilisiertes Wesen. Er hat mehrfach Umstrukturierungen miterlebt, und mit der heutigen Mobilität lebt er als Pendler ein modernes Nomadentum. Angesichts des ständigen Wechsels steigt auch das Bedürfnis nach Gewohnheiten, Fixpunkten und Wegmarken.
Rituale bieten Orientierung und Halt.
- In einer „Non stop and 24h Kultur“ wächst auch wieder das Bedürfnis nach Ruhezeiten und Innehalten. Kein Mensch kann ununterbrochen aktiv sein.
Rituale unterstützen und gestalten diese Zwischenräume.
- In einer hoch individualisierten Gesellschaft führt uns das Einzelgängertum wieder in die Sehnsucht nach einem Eingebundensein. Als Trauerbegleiterin weiss ich, dass wir die Kraft der Gemeinschaft und der Verbundenheit mit dem Grösseren brauchen, um die Durchgänge und Ohnmachtssituationen des Lebens zu bestehen.
Rituale schaffen und stärken diese Verbundenheit.

Letztlich verweisen Rituale auf unsere Sehnsucht

- nach dem grossen Bogen, unter dem wir uns geborgen wissen können,
- nach den Wegmarken, die uns Orientierung geben,
- nach den Himmelszeichen, die uns den Weg weisen,

damit wir Leben erfahren, Leben in Fülle, wie es uns der einfache Mann aus Nazareth zugesprochen hat.

Literaturhinweise:

Achterberg, Jeanne; Dossey, Barbara; Kolkmeier, Lessie, *Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundheitsprozess*, München 1996.

Bundschuh-Schramm, Christine (Hrsg.), *In Ritualen das Leben feiern*, Mainz 1998.

Bundschuh-Schramm, Christine; Barbier-Piepenbrock, Annedore; Gaab, Judith (Hrsg.), *Rituale im Kreis des Lebens verstehen – gestalten – erleben*, Ostfildern 2004.

Grün, Anselm, *Geborgenheit finden, Rituale feiern*, Freiburg i/Br. 1997.

Schwikart, Georg, *Die Trauerfeier. Ein Ratgeber zu Ablauf, Gestaltungsmöglichkeiten, Textauswahl*, Gütersloh 2005.