

## Rituale zur Heilung und Wandlung

### Ein kreatürlicher Umgang mit Lebenssituationen und Lebensprozessen

Unser Leben in der Leistungsgesellschaft unterliegt einem enormen Tempo. Gleichzeitig empfinden wir den Verlust traditioneller Werte, die aus den Erfahrungen des kollektiven Lebens unserer Ahnen stammen, in die wir eingebunden waren und nun für uns nicht mehr übertragbar scheinen. Es betrifft die religiösen Rituale ebenso wie die Alltäglichen oder die Rituale für besondere Lebenssituationen, wie Hochzeit, Taufe, Jugendweihen oder Konfirmation, für das Sterben und entgeltigen Abschied.

Das macht unser Leben oberflächlich und fade, oder wir fühlen uns hilflos, verunsichert und vielen Situationen ausgeliefert. Das wiederum hat zur Folge, daß manche Lebenssituation oder Erfahrung (wie Verluste von Menschen, Heimat, Arbeitsplatz, Lebenszeiten usw.) nicht wirklich verarbeitet werden kann und Depressionen, Einsamkeit, Ängste, Selbstwertstörungen, Mutlosigkeit oder Lebensuntüchtigkeit bis hin zu chronischen Krankheiten die Folge sind.

Wir fühlen uns immer mehr entwurzelt.

Durch die Entwicklung unseres Bewußtseins und der zunehmenden Individualisierung sind die kollektiven Rituale der Vergangenheit schwer übertragbar.

**Ein Ritual soll den Menschen an seine tiefe urmenschliche seelische Essenz anschließen, die ihn an sich selbst erinnert und berührt. Das setzt die Selbstheilungskräfte der Seele in Gang, macht sie fähig zur Erkenntnis, Heilung und Wandlung und gibt dem Menschen das Urvertrauen ins Leben zurück.** Unsere Seele ist zutiefst spirituell und religiös. Religio heißt: Rückbindung an einen Ursprung. Diese Religiösität will durch das Leben selbst und durch die Gesetze der Realität erlebt werden. Das schafft ein Gefühl der Einheit.

Jedes ehrliche Ritual und sei es noch so einfach, gibt das Gefühl der Rückbindung und damit eine zutiefst menschliche Erfahrung, in der sich eine Gruppe, aber auch der Einzelne geborgen fühlen kann.

**Das Ritual muß also zu den Wurzeln führen und gleichzeitig das Individuum sowie die Situation der modernen Zeit erfassen und verstehen. Keiner würde heutzutage bei einer Beerdigung Klageweiber bestellen, damit die Tränen der Angehörigen fließen können. Die Wahrheit aus diesem alten Ritual ist, daß es stimmige Elemente geben muß, die es möglich machen, Berührbarkeit und Tränenfluß in Gang zu setzen.** Dies verlangt, das individuelle Leben eines Menschen zu sehen und für jeden ein entsprechendes Ritual zu erschaffen.

Dies ist also ein sehr kreativer und natürlicher Vorgang. Es braucht die volle Aufmerksamkeit. **Das Leben für einen Moment anhalten und alle Sinne und**

**die ganze Wahrnehmung auf ein Detail des Lebens ausrichten, ist ein zutiefst meditativer Prozeß, d.h. Medizin, die Liebe freisetzt, Liebe zu sich selbst, seinem Nächsten, Liebe zum Leben und ein tieferes Verstehen dessen.**

Ich selbst bin auf einem Bauernhof aufgewachsen in einer Großfamilie. Dort gab es im Rhythmus der Jahreszeiten aber auch des Tages, der Wochen und Monate feste Rituale, bedingt durch das Leben mit der Natur, durch Saat und Ernte und dem Leben mit Tieren. An den festen Riten hing das Überleben eines Ökosystems, eben des Hofes mit seinen Lebewesen.

Nach der Kollektivierung 1960 und der Industrialisierung der Landwirtschaft, begann ein völlig anderes Leben. Es "befreite" von dem Eingebundensein in die Naturgesetze, so wie das Leben eines jeden Menschen in der industriellen Welt. Die Individualisierung nahm und nimmt seinen Lauf.

Meine Kindheit war eingebettet im christlichen Leben der Kirche und deren Riten. Später konnte ich mich dort nicht mehr beheimatet fühlen.

Bedingt durch meine zwölfjährige Arbeit als Gemeindeschwester in der DDR, wo viele alte Menschen zuhause starben, und ich sie und ihre Angehörigen durch den Prozeß des Sterbens und Trauerns begleitet habe, entwickelte ich aus meinen Instinkten und meinem Herzen kleine Rituale für die jeweilige Situation. Damals gab es keine Bücher oder Anleitungen. Außerdem waren Rituale verpöhnt, die nicht der sozialistischen Idee entstammten.

Ich erlebte kleine Wunder und wundersame Momente. So verschwanden körperliche Schmerzen des Sterbenden völlig, wenn ich meine Hände auf die schmerzenden Stellen legte und ihn bat von seinem Leben zu erzählen, besonders von den leidvollen Seiten, wie Krieg, Flucht o.ä. und eine Kerze anzündete zur Würdigung seines Lebens.

Neben meiner seit 1994 freiberuflichen künstlerisch-tanztherapeutischen Tätigkeit, begleite ich Menschen in ihren Lebensprozessen, auch mit für sie entwickelten Ritualen. Es ist eine Pionierarbeit, da es keine Vorbilder gibt und alle Lebensbereiche einschließt. In meiner dreizehnjährigen Erfahrung habe ich immer wieder Wunder erlebt, wenn dem Leben mit seinen Aspekten durch tiefe Aufmerksamkeit Würdigung geschenkt wird. Dabei sind gerade die weniger angenehmen Seiten transformierende Elemente.

So hat ein Geburtstagsritual für einen zehnjährigen verhaltensauffälligen Jungen, die Sicht der Eltern auf ihr Kind total verändert, und umgekehrt, nachdem sie ihrem Kinde im Schutze des Rituals eine schmerzliche, bis dahin verheimlichte Wahrheit über die Schwangerschaft erzählt haben. Das Wunder war eine plötzlich mögliche Nähe zwischen Kind und Eltern und damit ein neues Alltagsempfinden. Der Junge verlor seine Auffälligkeiten und wurde leistungsstärker.

Einer der wichtigsten Aspekte im Ritual, ist die Anerkennung des Lebens wie es ist und nichts zu bewerten. Gerade die Widersprüche machen uns menschlich.

Bei einem Geburtstagsritual z. B. nach 50 Jahren Leben gibt es den gelebten Kreis und den neuen Lebenskreis. Im gelebten Kreis gibt es nichts was verändert werden kann. Alle Erfahrungen verlangen nach Integration und Annahme. Verabschiedung und Loslassen gelingt erst durch totales Sichverbinden oder besser Einverleibung. Nichts kann ich loslassen, was ich nicht genommen habe. So trinkt Derjenige vom dunklen Wasser des Lebens und vom hellen. Ist Zorn geblieben, kann er ihm den Zornstein geben. Das vergangene Leben ist Humus für das neue, wenn es durch Annahme wirklich verdaut ist. Manchmal setzt ein Ritual Dinge frei oder Prozesse in Gang, die eine Therapie erfordern. Es kann auch sein, daß das Ritual unterbrochen wird und später fortgesetzt, weil der Zeitpunkt nicht stimmt oder etwas geklärt werden muß. Ein lebendiges Ritual wird niemals dokmatisch sein. Es ist ein Weg.

Ich möchte eine Reihe von Ritualen aufführen:

- Für Eltern, die keine Kinder bekommen oder in den ersten Monaten wieder wegschicken aus wichtigen Gründen..
- Für das Kind im Bauch zur Vorbereitung auf die Geburt.
- Nach der Geburt zum Empfang des Kindes, eine Bekräftigung der Ahnen.
- Zum Einpflanzen eines Baumes auf die Plazenta zur guten Verwurzelung des Kindes, Anrufung der Lebenskräfte, nach ca. 7 Tagen oder später.
- Möglichkeit zur Heilung eines evtl. Geburtstraumas von Mutter und Kind und Vater.
- Heilung von Wochenbettdepressionen oder Überwältigtsein von Mutter- und Vaterschaft. Probleme bei Geschwisterkindern.
- Für Adoptionen mit der Würdigung der leiblichen Eltern, und der geheimnisvollen, spirituellen Verbindung zwischen leiblichen und Zieheltern.
- Geburtstagsrituale nach Lebenszyklen, Entwicklungen, Krankheiten oder zur eigenen Würdigung
- Für Lebensübergänge: Schulanfang und Schulabschluß; erste Menstruation und Wechseljahre; Kinder verlassen das Elternhaus, gehen in die Lehre oder zum Studium. Berufswechsel. Wohnungswechsel
- Weihe-Riten im Alter von 13 bis 15 Jahren. Abschied von der Kindheit, das elterliche Nest verlassen, Konfrontation mit sich selbst, mit Lebensängsten, dem Alleinesein aber auch der Kraft und neuen Lebensherausforderungen. Für Jugendliche und Eltern.
- Für Hochzeiten oder andere Zusammenschlüsse . Entscheidungen geben Vertiefung und seelisches Wachstum, durch Verzicht auf andere Möglichkeiten.
- Nach Scheidungen oder Trennungen zum besseren Verständnis und zum Verstehen des gemeinsamen Lebens, zum Loswerden von Mißverständnis, Zorn und Haß, zur Integration und Friedenfindung, zur inneren Freiheit und Neubeginn.
- Zur Bewältigung von Krankheiten, zum Lernen und Verstehen. Für akute oder chronische Prozesse.
- Zur Umwandlung von Krisen und Verlusten jeder Art.

- Rückführung in verdrängte Situationen der Vergangenheit wie Kriegsereignisse, erneutes Betrachten und Heilen.
- Zum leichteren Sterben und Übergang.
- Für Abschiede vom Verstorbenen vor der öffentlichen Zeremonie
- Zur Trauerbewältigung, auch bei festgesteckter Trauer durch Ereignisse, die Jahre zurück liegen.
- Liebesrituale für Paare zur ehrlichen, offenen sinnlichen Begegnung.
- ...und für alle Situationen, die aus dem Leben selbst kommen.

Die Rituale gestalte ich für und mit allen Sinnen: Schöne Räume oder in der Natur, Farben , Materialien, Düfte, Musik, Texte, rituelle Speise, Symbole... Alles in Feierlichkeit mit Aufmerksamkeit und Liebe, so daß Körper, Geist und Seele gleichzeitig angesprochen werden und jedes Ritual eine ganzheitliche Erfahrung wird.