

## Dezember 2009

### Rituale

**Wikipedia:** Ein Ritual (lateinisch *ritualis* = den Ritus betreffend) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein (z. B. Begrüssung, Gottesdienst, Hochzeit, Abschied, Taufe, Firmung, etc.). Ein festgelegtes Zeremoniell (Ordnung) von Ritualen oder rituellen Handlungen bezeichnet man als Ritus.

#### Bewusste Rituale

*Rituale transportieren etwas aus dem Inneren ins Äussere und machen etwas Verborgenes oder Unsichtbares – innere Einstellungen, Haltungen, Empfindungen – sichtbar.* In allen Ritualen verbirgt sich etwas Symbolisches. Rituale dienen der Orientierung und Identifikation (mit etwas) und geben den Menschen Halt und Sicherheit.

Es gibt Rituale, die von uns bewusst ausgeübt werden, weil sie einerseits einer Tradition unterliegen und andererseits einem Herzensbedürfnis entspringen. Die meisten bekannten symbolhaften Handlungen und Rituale sind für eine Gruppe, Familie oder Gemeinschaft bestimmt und dienen der zwischenmenschlichen Kommunikation, dem Vermitteln von Botschaften, Bildern und sind Ausdruck innerer Haltungen und Einstellungen.

*Begrüssung.* Es gibt viele Formen der zwischenmenschlichen Begrüssung, je nach Kultur. Hut abnehmen, Händeschütteln, Händeklatschen, Nicken/leichte Kopfbewegung, Handkuss, Kuss auf den Mund, Küsschen auf die Wangen, Umarmung, Verneigung, Finger schnalzen, Wangen beriechen, Nasen berühren und reiben, über das eigene Gesicht streicheln mit den Händen des anderen, etc. Das Begrüssungsritual symbolisiert gegenseitige Wertschätzung, Respekt, Freude und Liebe. Über die Begrüssung kommunizieren wir den Mitmenschen unsere innere Haltung und Einstellung.

*Gottesdienst.* Das Ritual einer Glaubensgemeinschaft. Zusammenkommen, um miteinander zu beten, zu singen und die Gegenwart Gottes zu erleben. In Verbindung zu treten mit der Göttlichkeit im Inneren. Die Stille, Gott und die Kraft in sich selbst erfahren. Dieses Ritual in der Kirche ist wie eine Meditation mit sich selbst, im eigenen Körper-Tempel. Es dient der Kontaktaufnahme und Verbindung mit dem im Menschen schlummernden göttlichen Kern. Das Ritual in der Gemeinschaft vermag einen leichter und schneller in Verbindung mit Gott bringen und auch Gefühle der Zugehörigkeit (zu einer Gemeinschaft) auslösen.

*Hochzeit.* Die Trauung zweier Menschen. Das Ja-Sagen zueinander. Das Ehe-Versprechen. Die festliche Zeremonie der Liebe zweier Menschen füreinander, die sie öffentlich machen und durch das Trauungsritual bestärken. Es dient der inneren und äusseren Ausrichtung auf die Säulen ihrer geistigen, körperlichen und seelischen Verbindung in Liebe, Achtung und Wertschätzung.

*Abschied.* Abschiedsrituale – Tod, Scheidung, Trennung – dienen dem Abschiednehmen, Loslassen und Verzeihen, einer gedanklichen und gefühlsmässigen Neuausrichtung! Dabei werden idealerweise neue innere Haltungen und Einstellungen geboren, die dem Individuum helfen, wieder aus seiner Mitte heraus zu leben. Eine neue Perspektive entdecken. Abschied nehmen, loslassen, die Ohnmacht verlassen, verzeihen und wieder aus der eigenen Kraft agieren – der Sinn und Zweck eines Abschiedsrituals.

*Taufe.* Einen Menschen, eine Seele bewusst auf der Erde willkommen heissen. Das Ritual ist meist kirchlich-religiös angehaucht. Das Neugeborene wird dabei durch das Taufritual in die kirchliche Gemeinschaft aufgenommen. Das Taufritual bzw. die Taufzeremonie kann auch einfach Liebe, Freude und Wertschätzung der Eltern für ihr Kind zum Ausdruck bringen – ein Segensritual ohne kirchlichen Bezug! Auch so kann die im Kind wohnende Göttlichkeit ins Bewusstsein gerufen werden. Ein wunderbares Willkommensgeschenk an den kleinen Erdenbewohner.

*Gebet.* Auch Gebete haben Ritual-Charakter. Sie lassen den Betenden in Verbindung treten mit seinem höheren Selbst. Sie stärken den Glauben und die innere Überzeugung, dass das wofür man betet sich erfüllt. Sie fördern insofern die positive, zuversichtliche innere Haltung. Doch Gebete dienen nicht nur der Wunscherfüllung. Vielen Gläubigen dienen sie auch der Kommunikation und Verbindung mit Gott.

*Firmung.* Das Ritual der Firmung (lateinisch *confirmatio* = Bestätigung, Bekräftigung). Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen. Die Vollendung der Taufe, das Eingebundensein in die Kirche und den Glauben. Oder etwas weniger kirchlich eingefärbt: die seelisch-spirituelle Entwicklung initiieren, den Weg der eigenen Göttlichkeit begehen. Das Ritual der Firmung als persönliches Gelübde, um sein Leben danach auszurichten.

*Männlichkeit.* Die Wurzeln des bei uns beliebten Bungee-Springens liegen wohl bei den Ureinwohnern des Pazifikstaats Vanuatu. Dort mussten junge Männer, als so genanntes Mutprobe-Ritual, von einem 30 Meter hohen hölzernen Turm in die Tiefe springen, an beiden Knöcheln nur mit einem Lianenseil gesichert, welches die Landung etwas abfedern sollte. Während diese Mutprobe in Zusammenhang steht mit dem Leben bzw. Überleben als Ureinwohner, vielleicht mit dem Mut gefährliche Wildtiere zu jagen und zu töten, so kann man sich fragen wie ein sinnvolles Männlichkeitsritual für unsere Kultur aussehen würde. Was macht einen reifen Mann oder eine reife Frau aus? Wie sähe ein solches Ritual bei uns aus?

*Sportler.* Sportler halten sich ebenfalls an bestimmte Rituale, die sie nach strikten Vorgaben und dezidierten Abläufen einhalten. Sportler-Rituale sind sehr individuell und nahe am Aberglauben angesiedelt. Dabei geht es um rituelle Handlungen wie z.B. welcher Schuh – der linke oder der rechte – zuerst angezogen wird. Oder mit welchem Fuss das Spielfeld zuerst betreten wird. Oder dass Ball, Tor, Schuhe oder Skis geküsst und ihnen dadurch Wertschätzung entgegengebracht werden. Solche Rituale geben dem Sportler gute Gefühle, Sicherheit und Zuversicht. Sie fördern die Überzeugung und den Glauben an den Erfolg.

## **Unbewusste Rituale**

Die Welt, in der wir leben, ist eine Ansammlung von Symbolen. Unsere Körpersprache beispielsweise hat einen riesigen Symbolgehalt. Gesten, Mimik und Körperhaltung sind Ausdruck einer inneren Haltung/Einstellung, eines inneren Befindens. Mehr oder weniger unbewusst tragen wir unsere innere Haltung – Gedanken und Gefühle – mittels Sprache bzw. Ausdrucksweise unseres Körpers nach aussen. Für jeden, der die Sprache des Körpers versteht, ist dadurch gut ersichtlich und lesbar, was sich in der Gedanken- und Gefühlswelt eines Menschen abspielt, welche Haltungen und Einstellungen gerade aktiviert sind. *Etwas aus dem Inneren wird also ins Äussere projiziert.* Dabei ist die Körpersprache wohl die ehrlichste Sprache. Sie lügt nicht und kann nichts verbergen. Während man mit Worten unehrlich sein und Dinge sagen kann, die man gar nicht meint und die nicht der Wahrheit entsprechen, so bringt die Sprache des Körpers Gedanken und Gefühle ungefiltert zum Ausdruck. Die Körpersprache ist ein eher unbewusstes und unabsichtliches Ritual mit hohem Symbolgehalt.

Mit den Kleidern und den Schuhen, die wir tragen – so unterschiedlich sie je nach Anlass sein mögen –, sowie mit unserer Frisur zelebrieren wir ebenfalls eine Art Ritual. Alle Äusserlichkeiten rund um unseren Körper symbolisieren etwas, das wir eher unbewusst und scheinbar unabsichtlich zum Ausdruck bringen. Diesem Etwas haftet jedoch eine Botschaft, eine Resonanz an, die meistens ziemlich aufschlussreich ist. Diese Resonanz betrifft nämlich unser Image, unser Selbstbild, so wie wir uns selbst sehen oder fühlen. Es verkörpert eine innere Haltung, die wir durch die Symbolhaftigkeit unseres Äusseren – bewusst oder unbewusst – öffentlich machen. Sogar das Auto, das wir fahren, das Haus, in dem wir wohnen, die Arbeit, die wir haben, die Freunde, mit denen wir uns umgeben, sie alle symbolisieren etwas. Insofern haften Kleidern, Schuhen, Frisuren, Autos, unserem Zuhause, unserer Arbeit und unseren Freunden etwas Ritualhaftes an.

Symbole bzw. Rituale drücken – wie gesagt – eine innere Haltung/Einstellung aus. Sie dienen uns aber auch als Orientierung, als Identifikationshilfe. Genau wie ein Icon – Symbole, Piktogramme, Bildzeichen auf der Benutzeroberfläche eines Computers – eine

Abkürzung zur Aufstartdatei der Software darstellt, so dienen uns viele Symbole/Rituale im Leben als Abkürzung zur Identifizierung mit einer Haltung, Einstellung, Sichtweise oder Zugehörigkeit (zu einer Gruppe). Ein Kleidungsstück, eine Frisur, ein Auto, ein Zuhause kann so „auf einen Blick“ ein Image vermitteln. Etwas, was der Mensch seiner Umgebung sonst nur mit erklärenden Worten und Handlungen vermitteln könnte. Symbole sind also auch „Abkürzungen“ und vereinfachende Massnahmen, um der Aussenwelt innere Haltungen, Einstellungen und Botschaften mitzuteilen.

## **Neue Rituale**

Nachfolgend einige persönliche Rituale, die inspirierend sein sollen und der Kommunikation, dem in Kontakt treten, dem in Verbindung sein mit uns selbst (und unserer persönlichen Welt) dienen. Diese persönlichen Kurz-Rituale können täglich angewendet werden.

*Ich.* Ich schliesse meine Augen und hülle mich ins weisse Licht der Liebe. Ich spreche oder denke Folgendes: Ich bin Frieden und Gelassenheit. Liebe durchströmt mein Herz. Freude leuchtet aus meinen Augen. Mein Leben ist in göttlicher Ordnung. Ich trage diesen Frieden, diese Gelassenheit, diese Liebe und Freude in mein Leben und in meine Welt.

*Körper.* Ich bin unbekleidet und lasse meine Fingerspitzen sanft über die Haut meines Körpers gleiten. Während ich meinen ganzen Körper (von Kopf bis Fuss) so streichle, lasse ich Gedanken und Gefühle der Liebe und Wertschätzung in meinen Körper einfließen. Ich danke meinem Körper für sein wunderbares Funktionieren und für die vielen angenehmen und schönen Dinge, die ich durch ihn erlebe.

*Zuhause.* Ich segne mein Zuhause. Ich ziehe mich zurück und setze mich bequem hin. Meine Augen sind geschlossen. Ich atme tief ein und lasse Gefühle der Liebe in mir entstehen. Wenn ich diese Liebe in mir spüre, dann stelle ich mir bildhaft vor wie die Liebe aus meinem Herzen strömt – als ein helles Licht – und von dort in jeden Raum meines Zuhauses. Ich verweile so lange im jeweiligen Raum, bis ich spüre, dass sich die Liebe dort vollumfänglich ausgebreitet hat. Dann gehe ich zum nächsten Raum und tue dasselbe, bis mein ganzes Zuhause von meinem Licht der Liebe erfüllt ist.

*Partnerschaft.* Bildhaft und mit geschlossenen Augen halte ich die Hände meines Partners, meiner Partnerin. Wir schauen uns in die Augen und lächeln einander liebevoll an. Wir bleiben für einige Momente in dieser innigen Nähe. Dann schenken wir uns Gedanken und Gefühle der gegenseitigen Zuneigung, Liebe und Wertschätzung. Wir tauschen unsere Energie und unsere innere Kraft und visualisieren uns als glückliches, strahlendes und bedingungslos liebendes Paar.

*Kinder.* Ich hülle meine Kinder ins weisse Licht der Liebe. Geistig statte ich jedem meiner Kinder einen Besuch in ihrem Bewusstsein ab. Ihr Bewusstsein ist wie der unendliche und unbegrenzte Raum, in dem alle Möglichkeiten und Realitäten existieren. Aus dem Nichts erscheinen dann die Gesichter meiner Kinder, eins nach dem anderen. Ich spreche zu jedem einzelnen von ihnen und ermutige sie dem Plan ihrer Seele zu folgen. Ich mache sie auf die grösste Kraft im Universum aufmerksam – die bedingungslose Liebe! Ich biete ihnen meine Hand an, meine mentale Unterstützung, meine Liebe, wenn sie es wünschen. Gleichzeitig lasse ich sie los, im Wissen, dass ihr Weg einzigartig ist und nicht notwendigerweise meinen Vorstellungen zu entsprechen hat.

*Tagesbeginn.* Ich benenne meinen Tag. Vielleicht ist heute mein Freudentag, mein Tag des Glücks, mein Bewusstseinstag, mein Gesundheitstag, mein Tag der Erkenntnis, mein Tag der Intuition oder mein Kreativtag. Wie auch immer ich meinen Tag benenne, ich richte mich gedanklich und gefühlsmässig darauf aus und sehe den Tag von meiner Selbstbestimmung erfüllt. So hauche ich meinen Tagen Kraft, Qualität und Bewusstsein ein.

*Tagesende/Schlaf.* Ich entspanne mich während ich im Bett liege. Ich hülle mich ins weisse Licht der Liebe und danke meiner Seele für diesen Tag. Was immer ich heute erlebt habe, dient meinem Bewusstsein, meinem Leben. Ich programmiere nun einen tiefen, gesunden, erholsamen und entspannenden Schlaf mit schönen, meditativen Träumen. Ich sage mir, dass ich am nächsten Morgen vital, lebendig und voller Tatendrang und Lebensfreude erwachen werde.