



## Die Gestaltung von Ritualen – eine kurze Anleitung

Da wir Übergänge und Lebensschicksale unterschiedlich erleben und unsere Wege, sie zu verarbeiten, vielfältig sind, braucht jeder Mensch auch ein individuell abgestimmtes Ritual. In der Gestaltung eigener Rituale kann berücksichtigt werden, in welcher emotionalen Situation wir uns mit einem Lebens- thema befinden. Sind wir von einem Ereignis noch völlig überwältigt, brauchen wir ein anderes Ritual als wenn wir das Geschehene größtenteils an- nehmen können.

Selbstgestalteten Ritualen kann eine ganz persönliche Bedeutung gegeben werden. Die eigentliche Bedeutung kommt aus der authentischen Absicht, dass etwas Bedeutsames geschieht und der Raum dafür bereitet wird. Finden Rituale in diesem selbstgewählten sinn- gebenden Kontext statt, können sie entsprechend stark wirken.

Sich selbst ein Ritual auszudenken, es zu planen, den ganz eigenen Ausdruck von Gefühlen zu entwerfen ist ein intimer, intensiver und bereits



transformatorischer Prozess. Er ermöglicht, sich mit dem Vergangenen und dem Zukünftigen auseinander zu setzen und sich neu auszurichten. Die See- lenbewegung erhält so die Zeit, die für den Übergang benötigt wird. Es wird möglich, sich auf einer tieferen Ebene von Vergangenen zu lösen, innerlich das abzulegen, was nicht mehr dazugehört und ins Leben einzuladen, was gebraucht oder bewahrt werden möchte.

In einem achtsamen und wertschätzenden Raum entstehen Rituale in der Natur auch oft spontan, einfach und kraftvoll. Dadurch sind sie leicht selbst zu gestalten. Manche Rituale folgen Bestandteilen bekannter Rituale, andere greifen Rituale auf, die wir als Kind im Wald spielten, als der Zugang zur na- türlichen Welt noch unbefangen und spontan im Ausdruck war.

Bei selbstgestalteten Ritualen bleiben wir zu jeder Zeit Expertinnen für uns selbst, da wir die zentrale Idee und handlungsleitende Elemente selbst wäh- len. Und doch wenden wir uns zugleich dem Nichtwissen, dem größeren Ganzen und der Dynamik des Lebens im rituellen Geschehen zu.

Innerhalb dieser Offenheit für das Unerwartete unterstützt eine klare räumli- che und inhaltliche Form. Rituale sind in ihrer Grundstruktur einfach, mit einfacher Sprache, einfachen Elementen, einfachen Gesten. Es ist sinnvoll, wenn selbstgestaltete Rituale der dreiphasigen Wandlungsstruktur von Los-

lösung, Schwellenzeit und Wiedereingliederung folgen. Die äußere Form des Rituals wird auf die natürliche Lebenswelt, das eigene Anliegen und eigene Glaubens- und Sinnsystem abgestimmt.

## **Struktur, um Übergangsrituale in der Natur selbst zu gestalten**

### I. Das Ritual vorbereiten

In der Vorbereitung werden folgende Aspekte berührt:

1. Was beabsichtige ich mit dem Ritual?
2. Welche transformierende Handlung wähle ich?
3. Welche Symbole passen zur meiner Absicht?
4. Welcher Ort, welcher Raum und welche Zeit sind geeignet?
5. Sollen bestimmte Personen anwesend sein und wenn ja, in welchen Rollen?
6. Wie könnte die Handlungsabfolge aussehen?

### II. Das Ritual durchführen

1. Beginn des Rituals
2. Kern des Rituals
  - Ablösungsphase
  - Schwellenphase
  - Neuanbindungsphase
3. Abschluss des Rituals

### III. Das Ritual nachbereiten

Erdung, Wiedereingliederung, Reinigung

