

Rituale entwickeln

Vorbemerkungen zum Wesen des Rituals

Ein Ritual ist eine **Symbolhandlung**.

Je nach symbolischem Gehalt unterscheiden wir säkulare, religiöse und christliche Rituale:

Säkulare Rituale haben ihren Sinn in der Welt.

Religiöse Rituale weisen auf Transzendentes hin, haben also einen Sinn, der über die Welt hinaus weist.

z.B. Christliche Rituale beziehen sich auf den Glauben an die Auferstehung Jesu Christi.

* Rituale markieren Übergänge, bringen Sprachloses zum Ausdruck, geben Struktur und Ordnung, helfen beim Loslassen und Wachsen. Sie schützen, können heilend wirken und ermöglichen Sinnfindung, sind wie eine Tür, die neue Wege eröffnet, brauchen Raum und Zeit.

* Gemeinsame Rituale wirken auf das Sozialsystem, auf die Gemeinschaft der beteiligten Personen – sie sind dadurch eine Chance für gemeinsames Erleben von Wärme und Nähe und können so eine neue Basis für das weitere Leben bilden. Rituale sind Kommunikation.

Rituale stärken Beziehungen in der Familie, im Freundeskreis, unter Kolleg/innen, in der Gemeinde. Es ist notwendig, Rituale anzupassen und zu verändern und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse einzugehen.

Verbundenheit wird spürbar mit dem eigenen Inneren, mit der Gemeinschaft aller beteiligten Menschen - das persönliche und gleichzeitig gemeinsame Tun und Erleben gibt Halt und Trost. Die Beziehungen der lebenden und verstorbenen Menschen werden berührt, gewürdigt, gestärkt.

* Im Ritual können wir unser Eingebundensein über unsere menschlichen Grenzen hinaus spüren - zu größeren Dimensionen und Kräften als die des einzelnen Menschen: Schöpfungskraft, Gott, Ewigkeit, Natur, Welt und Kosmos ...

* Ein Ritual ermöglicht Begreifen des Unbegreiflichen, es lässt uns eigene Kraftquellen und Fähigkeiten spüren.

* Rituale tragen uns in schweren Zeiten des Abschieds und helfen uns, die Tränen der Trauer fließen zu lassen und neue Perspektiven zu finden.

Trauer- und Abschiedsrituale

- Trauernde wünschen sich Entlastung von den individuellen Zumutungen. (Verwendung von Sprache und Symbolen, die von der Aufgabe entlastet, eine eigene Sprache und Ausdrucksform finden zu müssen.)

Es ist kontraproduktiv, wenn ein Ritual, das stabilisieren und integrieren soll, Menschen verunsichert, blamiert und ausschließt.

- Sie wollen in einem würdevollen Rahmen Abschied nehmen und dem Leben des/der Verstorbenen einen würdigen Lebensabschluss geben.

- Trauernde erhoffen sich Trost und Sinngebung im Blick auf den eigenen Lebenslauf, der durch den Verlust neu auszurichten ist.

- Trauernde wollen ankommen in der neuen sozialen Rolle.

Im Ritual werden Übergänge und Veränderungen bestärkt, gewürdigt und gewichtet.

Die Hinterbliebenen kommen in ihrem neuen sozialen Status an: z.B. als Witwe/Witwer, Eltern von einem Sternenkind, der ältesten Generation der Familie anzugehören, ect.

Das Abschieds – oder Bestattungsritual zieht eine Trennlinie zwischen ihnen und dem/der Toten.

Es eröffnet den Prozess des Trauerns, Schuldauarbeitens, des Loslassens und des Neubeginns.

Die Trauer wird zugestanden und die veränderte Konstellation öffentlich gemacht.

- Das Bestattungsritual verweist die Hinterbliebenen an die Lebenden sowie zurück ins Leben und übergibt der Gemeinschaft der Lebenden Verantwortung für die Trauernden. (Mahl!)

- Das Ritual trägt mit dazu bei, dass der erlittene Verlust den gebührenden Platz in der eigenen Lebensgeschichte erhält.

- Religiöse Rituale bringen den Menschen und seine Erfahrungen mit einer transzendenten Welt oder mit Gott in Beziehung.

Gestaltung von Ritualen

Ritualbegleiter/innen

Wer ein Ritual begleitet, dient in Demut und diese fordert Respekt vor den Lebenssituationen aller Beteiligten.

Wenn wir Rituale entwickeln und leiten, ist es wichtig, sich der eigenen Haltung und Rolle bewusst zu sein und wie wir diese gestalten wollen.

Der Charakter des Rituals, seine Elemente und der Zeitpunkt müssen zu den beteiligten Menschen passen.

Freiwilligkeit, Achtsamkeit, Einbinden von Wahlmöglichkeiten im Geschehen und Transparenz (Ablauf) sind wichtig.

Vorbereitende, (er)klärende Gespräche sind essentiell.

Herausforderung: Sinkende Ritualkompetenz

Die Ritualkompetenz sinkt. Manche Teilnehmende können sich nur schwer einem Ritual „überlassen“, das sie nicht kennen.

Es ist kontraproduktiv, wenn ein Ritual, das stabilisieren und integrieren soll, Menschen verunsichert, blamiert und ausschließt (z.B. Sprache, Abläufe, ect.).

Herausforderung: Pluralisierung und Individualisierung

Gesellschaftliche Entwicklungen sowie die Individualisierung der Religion und des Todes haben vielfältige Lebens- und Glaubenssituationen und unterschiedliche Trauersituationen und -bedürfnisse zur Folge.

Wünsche der Trauergemeinschaft wollen berücksichtigt werden.

Durchführung

Welches Ritual wird durchgeführt?

Abschied am Sterbebett

Abholen der/des Verstorbenen

Totenwache

Verabschiedungsfeier vor Urnenbeisetzung

Verabschiedungsfeier mit Urnenbeisetzung

Urnenbeisetzung

Begräbnis

persönliche Gedenktage: z.B. Geburtstage, Hochzeitstag

Erinnerung und Gedenken an Verstorbene in Gemeinschaften (z.B. in Vereinen oder bestimmten Lebenssituationen)

Mein Lebens in neuer Zeitrechnung ohne den/der Verstorbenen

Wer nimmt teil?

nur eine Person, kleiner Kreis (Familie, Freundeskreis, soziale Gruppe wie Feuerwehr bei Jahreshauptversammlung)

öffentliche Feier

→ Mitwirken und Einbeziehen (Musikgruppen, Nachruf, Bilder, Filme, persönliche und allgemeine Beiträge)

Der äußere Rahmen

Wird ein allgemein bekanntes Ritual gestaltet?

Orte und Wege (zu Hause, Aufbahrungshalle, Kirche, Feierhalle, Grab, Trauermarsch, Wanderung, persönlich wichtiger Ort, neutraler Ort)

Sitzordnung

passende Symbole finden (aus den Gesprächen resultierend)

klare Rollen- und Aufgabenverteilung (Leitung!)

Gestaltung

* Ansprechen und Benennen der Lebenssituation

* Musik, Texte

* Symbolhandlungen und andere Ausdrucksformen (Wort, Bewegung, Musik) bringen die bewussten oder unbewussten Gefühle und Gedanken zum Ausdruck.

* Wandlung soll ermöglicht werden: Trostlosigkeit in Zuversicht, Verzweiflung in Lichtblicke, Schuld in Vergebung, Angst in Vertrauen, Hoffnungslosigkeit in Zukunft, Erschütterung in Heilung

* Dank, Bitten, Wünsche

* Gebete (persönliche, Vater unser, Segen)

* Beginn und Ende sind eindeutig, auf Zeitrahmen achten

* für Ruhe, Stille und Wärme sorgen

* Ablauf ist bekannt

Durch **tatsächliche oder symbolische Handlungen** zur Würdigung der Menschen, des Verlorenen, des Überganges, der Gefühle, der Erinnerung, des Abschied-nehmen-Müssens, eigener innerer Aspekte... wird und soll etwas ins Fließen kommen.

Symbole lassen äußere Bilder in uns hineinwirken und innere Bilder ausdrücken, sie erlauben Gestaltung - mit und ohne Worte und aktivieren schöpferische Kräfte.

Archetypische Symbole und/oder religiöse Symbole sowie individuelle und personenbezogene Symbole können Verwendung finden.

Symbole mit allen Sinnen wahrnehmen und auf die Situation hin deuten. Auch Bilder können verwendet werden.

Darauf achten, dass nicht zu viele Symbole verwendet werden.

Alle menschlichen Ebenen und damit der Mensch in seiner Ganzheit werden angesprochen und alles darf Platz finden: emotionale, psychische, geistige, spirituelle und körperliche Dimensionen werden berücksichtigt.

Ermunterung zur Kommunikation: mit der Vergangenheit und der Zukunft, mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sowie mit den kleinen und großen Ordnungen (der eigenen Welt, des ganzen Kosmos, Gott)

Ideenbörse

Symbole – archetypische, religiöse oder individuelle

aus der Natur, Steine, Lichter, Jahreszeiten, Schmetterlinge, Elemente, Pflanzen - Blumen, Bäume, Kräuter, Samen, Früchte, Blüten, Blätter, Farben – Regenbogen, Symbolik der Farben, Schatzkiste, Weg, Perlen, Scherben

Rucksack: Herz, Buch, Brille, Gucker, Massageöl, Kreuz, Seifenblasen, Landkarte, Verbandsmaterial, Uhr, Schlüssel

Garten, verschiedene Schuhe – verschiedene Schritte

Persönliche Gegenstände(Hobby, Beruf, Familie)

Metaphern: Lebensbogen, Lebensweg, Beziehungsnetz, Fluss des Lebens

Verwandeln

durch eigenes Tun entsteht Neues: Kleidung, Schmuck, Symbol, Bild, Erinnerungsstücke

Briefe, Zeichnungen ect. dem Feuer oder Wasser übergeben und auf Verwandlung vertrauen

Viele wollen etwas beitragen („noch etwas tun“)

Anziehen, in den Sarg legen, Verstorbene berühren und z.B. Hände mit Öl massieren, mit Weihwasser bekreuzigen, Sarg bemalen

Samenkörner in die Erde legen, Mandala gestalten, Kerzen gestalten, Lichter anzünden, etwas bringen, Bruchstücke ordnen, Stoffe schneiden, kneten, fädeln, knüpfen, dazugeben oder wegnehmen

Reden lassen – Ausdrücken, was gesagt werden will

Gesprächsleitfaden zur Vorbereitung

Welche Namen hatte er/sie? Wer gehörte zum Beziehungsnetz?

Wen hat er/sie geliebt? Wer hat ihn/sie geliebt? Die erste, die letzte Liebe?

Früchte der Liebe? Kinder, Enkelkinder

Welche Träume hatte er/sie? Welche konnten verwirklicht werden?

Welche Botschaften und „Glaubenssätze“ verbinden uns?

Was hat Leben, Glück, Freude für ihn/sie bedeutet?

Was blieb unversöhnt, unvollendet zurück? Welche Lasten waren Teil des Lebens? Womit hat er/sie gehadert?

Was hat er/sie verabscheut? Was bedauern oder bereuen Sie?

Welche Farben, welche Klänge, welche Düfte passen zu ihm/ihr und zu uns?

Was bleibt Ihnen? Welche Erinnerungen bereichern oder belasten Ihr Leben?

Wofür empfinden Sie Dankbarkeit?

Was geht durch den Kopf, durch Hirn und Herz, was liegt im Magen?

Ich wünsche Ihnen Fantasie und Kreativität, um heilsame Rituale für jene Menschen zu entwickeln, die sich Ihnen anvertrauen.

Das Leiten soll zum erfüllten Begleiten werden!

