

Rituale für zwei

Es gibt unzählige Möglichkeiten für Paare, Frauen und Männer, dem Alltag und seinen Herausforderungen mit Ritualen mehr Tiefe zu geben – Anregungen für diese Art des beseelten Miteinanders.

Christian und Alice* möchten ihre Hochzeit feiern. Sie fühlen sich in der Kirche nicht mehr

heimisch und sehnen sich nach einem Ritual in der Natur, um ihr gegenseitiges Ja zu bekräftigen. Ein Ritualleiterpaar trifft die beiden zur Vorbesprechung. Einige Elemente sind ihnen schon klar. Gerne würden sie sich gegenseitig ein Amulett schenken, anstelle eines Rings. Hirschhorn, Leder und weitere Naturmaterialien müssen drin sein, und sie kennen auch den Freund, der die Amulette für sie herstellen wird. Auch der Ort für das Ritual ist bestimmt, ein Hügel mit einem frei stehenden Baum mit einem wunderbaren Blick über jene sanft gewellte waldige Gegend, in der sie zu Beginn ihrer Beziehung oft gewandert sind. Im Gespräch mit dem Paar wird klar, dass sie im Ritual einander und den Gästen mitteilen wollen, was ihnen dieses Ja zueinander bedeutet und was sie aneinander schätzen. Schwieriger wird der Entscheid für das Paar, ob sie das Ritual im grossen oder kleineren Kreis durchführen wollen. Wie werden einige eher konservative Familienmitglieder mit dieser Form der Feier zurechtkommen? Wie werden sich ihre vielen Freunde aus der alternativen Szene mit den Ursprungsfamilien vertragen? Nach einigem Hin und Her entscheiden sie sich dafür, alle ans Ritual einzuladen. Das Paar wählt vorgeschlagene Rituallieder aus. In der Zwischenzeit sind die beiden Buben aus der früheren Beziehung von Alice sehr unruhig geworden, der Ältere hätte sich beinahe die Kleider am Gasherd in Brand gesteckt. Auf der Heimreise wird den Ritualleitern bewusst, dass die beiden Knaben im Ritual einen würdigen Platz erhalten müssen. In weiteren Gesprächen entschliesst sich das Paar nach Absprache mit den Jungs, dass sie für die beiden schöne ritterliche Kleidung ausleihen werden und die beiden Knaben ihnen dann – in gewissem Sinn als «Prinzen» der früheren «Königsfamilie» – im Ritual die Amulette auf schönen Kissen bringen.

DAS HOCHZEITSRITUAL

Am Ritual selbst haben sich Alice und Christian zu Beginn für sich allein an einen bestimmten Ort im Wald zurückgezogen. Die beiden Ritualleiter begrüssen die

VON MATTHIAS GERBER

Gäste, führen in die Feier ein und üben mit ihnen einige der Rituallieder. Sie stellen erleichtert fest, dass schon bald alle Gäste engagiert dabei sind. Dann begeben sich Männer und Frauen getrennt auf einen Weg, der die Männer zu Christian, die Frauen zu Alice führt. Sie erhalten so genannte Besinnungsaufgaben auf den Weg; jedes Ritual bietet immer auch den Teilnehmenden die Chance, sich persönlich und auf ihr Leben bezogen mit dem Inhalt der Feier auseinanderzusetzen. Als die Männer auf Christian treffen, umarmen ihn einige, andere wünschen ihm Kraft und Freude, einige stimmen einen improvisierten Kraftgesang an. Alice will, umgeben von singenden Frauen, zum Ritualplatz geleitet werden. Nun kommt auch der etwas ausgelassenerer Männerzug an. Alle bilden einen grossen Kreis und laden mit einem gemeinsamen Lied die unterstützenden Kräfte ein. In einem berührenden Moment gehen die beiden zu ihren Eltern, geben ihnen einen Apfel als Dank, dass sie ihnen das Leben geschenkt und ihnen auch sonst viel gegeben haben. Es ist spürbar, wie diese Geste die Eltern erreicht. Auf einem Spiralweg gehen Alice und Christian, bis sie sich in der Mitte treffen. Alle Gäste versammeln sich näher um sie herum. Stolz bringen die beiden Buben die Amulette zum Paar, das gesegnet wird. Die restlichen Kinder werfen freudig Reis auf die Frischvermählten während die Gesellschaft einen Appenzeller Naturjodel singt. Unter dem mächtigen Hügelbaum wünschen viele dem Paar noch weiter alles Gute, während über dem Hügel zwei Greifvögel ruhig und majestätisch ihre Kreise ziehen. Manchmal geht vergessen, dass es für Paare, Männer und Frauen, neben der Hochzeit viele zusätzliche Anlässe gibt, bei denen Rituale Sinn machen: Partnersuche; Vorbereitung auf ein gemeinsames Kind; Erneuerungsrituale, um die Partnerschaft neu zu bekräftigen; Rituale, um Verletzungen und Wunden aus der Partnerschaft zu heilen; Trennung oder Verlust des Partners durch Tod, um nur einige zu nennen. Gerade langjährige Paare gehen durch verschiedene Phasen in ihrer Partnerschaft und sehen sich verschiedensten Herausforderungen gegenüber, bei denen Rituale heilend und wachstumsfördernd wirken können.

DIE KRAFT VON RITUALEN

Immer wieder können Rituale in Zeiten des Übergangs Kraft spenden, Klarheit schaffen, Wachstum ermöglichen, neue Verbundenheit mit sich und andern erleben lassen, den Alltag beseelen und eine Ahnung vom Wunder des Lebens schenken. Rituale können allein, als Paar oder als Gemeinschaftsritual begangen werden, begleitet oder von den Anwesenden gestaltet. Eine besondere Kraft liegt im Ritual, wenn Menschen als Zeugen dabei sind, die den Feiernden wichtig sind. Das persönliche Anliegen soll zu spüren und zu benennen sein. Anschliessend geht es darum, dem Ritual eine Form zu geben über symbolische Handlungen, Gegenstände und kreatives Tun. Letztlich lebt das Ritual aber vom Überraschenden und Unvorgesehenen, von der Hingabe und Offenheit der Beteiligten. Sehr schön formuliert dies der afroamerikanische Lehrer, Schamane und Ritualschöpfer Malidoma Somé in seinem Buch *Die Weisheit Afrikas*: «Jedes Ritual hat zwei Teile. Der eine Teil ist geplant: Die Menschen bereiten den rituellen Raum vor und durchdenken die Choreografie des Ablaufs. Der andere Teil lässt sich nicht planen. Für ihn ist die Welt der Geister zuständig (...) Es ist wie bei einer Reise. Bevor einer aufbricht, besitzt er seine Reise. Ist er einmal aufgebrochen, besitzt die Reise ihn.»

Ein wichtiges Ritualelement ist das Einladen unterstützender Kräfte aus der unsichtbaren Dimension. Dabei spielt es keine Rolle, welche Kräfte für jemanden unterstützend sind: Gott, Buddha, Allah, Schutzengel, Naturkräfte, Ahnenseelen, Krafttiere, Geisthelfer, Lehrer aus andern Dimensionen, Licht ... Diese Kräfte können laut herbeigerufen werden; das kann aber auch still geschehen. Ein Ritual hat so immer auch etwas mit Beten zu tun, das sämtliche Sinne anspricht und Gefühle wachruft.

EINEN PARTNER FINDEN

Nicole* ist seit vier Jahren Single. Sie hat vieles an dieser Zeit geschätzt, doch seit einigen Monaten ist die Sehnsucht nach einer verbindlicheren Partnerschaft stärker geworden. Sie folgt einer Ritualleiterin in die mongolische Jurte und erhält Inspirationen, um ein eigenes Seelenlied für sich als Frau zu finden. Drei Wochen später kommt Nicole mit einigen guten Freundinnen wieder in die Jurte. Sie singt ihr Lied. Zuerst allein, dann stimmen die Freundinnen ein, summen und singen mit. Ein berührendes neues Lied ist geboren. Anschliessend erzählt Nicole von ihrer Sehnsucht nach einem Partner, mit dem sie sich auch über Gefühle und Inneres austauschen kann, der gerne in der Natur ist und Musik liebt. Nicole spürt nach, aus welcher Himmelsrichtung am meisten Echo auf ihren Wunsch kommt. Sie richtet ihren Blick in diese Richtung hin, ihre Freundinnen unterstützend hinter sich, stimmt wieder ihr Seelenlied an und lässt sich tragen vom einstimmenden Gesang der Frauen hinter ihr. Einige Monate später lernt Nicole ihren neuen Mann kennen. Natürlich gehen nicht alle so gestärkten Wünsche in Erfüllung. Wenn jedoch eine Gruppe von Menschen ihre



Energie und Aufmerksamkeit auf ein Anliegen von jemandem konzentriert, erhöht sich das Erfüllungspotenzial. Auch bei Wohnungs- und Stellensuche geht das so. Es scheint auch hier wie bei allen Ritualen zu sein: Unterstützend ist es, mit aller seelischen Offenheit, Kraft und Fokussierung einzusteigen, dann aber sollen wir loslassen und das Ganze grösseren Kräften übergeben.

BEIM KINDERWUNSCH

Die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt bietet viele Chancen für rituelles Tun und Erleben. Dazu eine schöne kleine Geschichte: «Wenn eine Frau den Wunsch in sich verspürte, einem Kind das Leben zu schenken, ging sie alleine in den Wald und wartete in der Stille lauschend auf das Lied des Kindes, das zu ihr kommen wollte. Wenn sie das Lied schliesslich hören konnte, summte sie es viele Male vor sich hin und ging dann zu dem künftigen Vater, um es ihm zu lehren und es mit ihm gemeinsam zu singen. Während das Kind in Liebe gezeugt wurde, trugen die zukünftigen Eltern das Lied in ihrem Herzen, und später, während seiner Geburt, wurde es von allen gesungen, die dieser bewohnten.»



ERNEUERUNG

In langjährigen Partnerschaften setzen sich gerne einengende Muster fest, Verletzungen wirken lange nach oder die Lebendigkeit schläft ein. Hier können Rituale helfen. Einem Feuer werden beispielsweise gemeinsam Dinge übergeben, welche die Partnerschaft einschränken. Man besinnt sich neu auf das, was in der Beziehung wichtig ist, benennt es und feiert das Dritte dieser Verbindung – das, was man als Paar in die Welt bringt und was es ohne es nicht gäbe.

Auch bei solchen Ritualen wirkt es verstärkend, wenn Freunde und Bekannte dazu eingeladen sind und als Zeugen diese Erneuerung des Ja-Wortes miterleben. Rituale stehen auch bei neuen Phasen und Herausforderungen an: nach der Geburt des ersten Kindes, nach dem Auszug des letzten, bei Wiederaufnahme der Berufstätigkeit, beim Einzug in ein neues Zuhause. Und warum nicht für sich zu zweit einmal jährlich die Partnerschaft neu bekräftigen, in einer gemeinsamen Paar-Auszeit, weg von zu Hause?

TRENNUNGSRITUAL

Christine und Beat* sind seit über 25 Jahren ein Paar und haben zwei erwachsene Töchter. Nach vielen erfolglosen Versuchen, ihre Beziehung neu zu beleben und aufrechtzuerhalten, beschlossen sie, sich zu trennen. Sie spürten, dass es ihnen wichtig ist, diesen schmerzvollen Schritt bewusst zu gehen und für diese lange Phase ihres Lebens einen würdigen Abschluss zu finden. Sie entschieden sich auch, dazu gemeinsame und persönliche Freunde und Freundinnen einzuladen, damit diese sich weiterhin beiden verbunden fühlen können und dieses Netz nicht auseinandergerissen

wird. Im Ritual danken sie einander für das, was sie mitnehmen aus ihrer gemeinsamen Zeit, all die Geschenke des Lebens, Entwicklungen und Erkenntnisse. Sie benennen auch die schwierigen Erlebnisse miteinander, ohne Schuld zuzuweisen. Sie bezeugen vor allen, einander freizulassen, und wünschen sich alles Gute für die kommende Zeit. Zu einem Lied, das alle gemeinsam singen, «begraben» sie ihre Ringe im moosigen Waldboden und auch die zwei Tropfkerzen, die von Beginn des Rituals an gebrannt haben. Nochmals kommen starke Gefühle hoch – bei ihnen und auch bei den Anwesenden. Vor diesem Ritual haben sie ein letztes Mal bewusst das für ihren Partner gemacht, was dieser besonders geschätzt hat; Beat hat ein mehrgängiges Essen gekocht und den Tisch feierlich geschmückt; Christine spielte sein Lieblingsstück auf dem Klavier.

Rituale sind ein berührender und klärender Weg. Sie verlangen Offenheit, Engagement, Mut und die Kraft, mit starken und nicht nur angenehmen Gefühlen und Erkenntnissen zu sein. Es braucht die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, wie wenn man improvisierend auf eine offene Bühne geht. In dem Sinne sind Rituale auch herausfordernd – wie die Liebe selbst. Khalil Gibran schreibt dazu: «Aber wenn du in deiner Angst nur die Ruhe und die Lust der Liebe suchst, dann ist es besser für dich, deine Nacktheit zu bedecken und vom Dreschboden der Liebe zu gehen. In die Welt ohne Jahreszeiten, wo du lachen wirst, aber nicht dein ganzes Lachen, und weinen, aber nicht all deine Tränen.» ■

* alle Namen wurden geändert