

Gemeinsam Rituale gestalten

Ritualplanung zu Verlust, Übergang, Tod und Trauer

Petra Hugo

Rituale sind mir vertraut und wichtig – in meinem persönlichen wie beruflichen Leben. Ich möchte Ihnen etwas zu ihrer Gestaltung erzählen und Sie einladen, Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen daran anzuknüpfen.

Wenn wir uns mit Ritualen befassen, kommen wir mit uraltem Menschheitswissen in Berührung – mit Prinzipien, nach denen Menschen aller Kulturen und Zeiten ihrem eigenen (inneren) Erleben und ihrem Zusammenleben, auch als Teil eines größeren Ganzen, Gestalt gegeben haben. Rituale und symbolische Handlungen haben die Aufgabe, einen machtvollen unsichtbaren Vorgang durch eine sich in der Materie bewegende Handlung zu gestalten (nach Ziriah Voigt) beziehungsweise einen äußeren Vorgang vom rein Pragmatischen in etwas Feierliches zu verwandeln (beispielsweise das Hinaustragen eines verstorbenen Menschen).

Ein reiches Ritualleben ist Ausdruck einer funktionierenden Gemeinschaft, miteinander erlebte Rituale wiederum wirken gemeinschaftsbildend – und (trauernde) Menschen brauchen Gemeinschaft mit sich selbst und anderen. Mit Ritualen können Menschen auch angesichts von Sterben, Tod und Trauer ihre Gestaltungskraft, ihre Verantwortung und Eigenmacht spüren und stärken, und wir können sie in diesem Sinne begleiten. So entwickelt sich eine lebendige und heilsame Ritualkultur weiter.

Ein Ritual hat nur Sinn, wenn Menschen sich damit genügend identifizieren und darauf einlassen können. Dann fühlen sie sich aufgehoben und berührt. So können in einer schmerzhaften Situation ein Wohlgefühl und tragende Erinne-

rungen entstehen, die auf ihr Sozialsystem und ihr weiteres Leben wirken. Dieser Prozess beginnt schon bei der Planung und Vorbereitung – am besten so weit wie möglich mit denjenigen, für die dieses Ritual wichtig ist; sei es ein einzelner Mensch (zum Beispiel in einer Trauerzeit), sei es eine Gruppe von Angehörigen (zum Beispiel für eine Aufbahrungszeit und Trauerfeier) oder ein Team (zum Beispiel ein *Ritueller Fluss* für die Begleitung eines sterbenden Menschen vom ersten Kontakt bis nach seinem Tod).

Ausgangspunkte für eine *rituelle Gestaltung* können sein

- eine Situation – zum Beispiel der Tod eines Menschen, ein Jahrestag, der Abschluss einer Gruppe ...,
- ein Gegenstand, der Symbolgehalt hat – der Wunsch, *etwas damit zu machen*,
- ein Bedürfnis – zum Beispiel nach Ausdruck der Gefühle, nach Veränderung, Aussöhnung, Spüren von Verbundenheit ...

Die Aufgaben der (professionellen) Begleitung sind zunächst,

- Absicht und Sinngehalt des Rituals für diesen Anlass zu erspüren/erfragen und im Sinn zu behalten,

- die eigene Haltung und Offenheit zu klären und mit eigenen Absichten umzugehen,
- anzuregen, dass die betroffenen Menschen gemeinsam planen (auch Kinder und Jugendliche),
- Vorerfahrungen, Bedenken und Vorstellungen der beteiligten Menschen einzubeziehen,
- Impulse zu geben zu rituellen Elementen und Abläufen, Achten der Prinzipien (siehe unten),
- darauf zu achten, dass die Bedürfnisse und Beiträge der beteiligten Menschen gewürdigt werden,
- mit Konflikten umzugehen, die sich eventuell zeigen.

Prinzipien der rituellen Gestaltung

Rituale sind ein machtvolles Instrument der Lebensgestaltung. Die folgenden vier Prinzipien helfen, bewusst damit umzugehen.

1. Das Prinzip der schöpferischen Kräfte

Symbole, (symbolische) Handlungen und vielfältige Gestaltungselemente ermöglichen das Begreifen des Unbegreiflichen innerhalb von Raum und Zeit. Sie wirken in uns hinein und in ihnen drücken sich innere Bilder aus, sie erlauben Gestaltung mit und ohne Worte und aktivieren

dadurch unsere schöpferischen Kräfte. Wir finden Halt und Ausdruck für Erlebnisse, Gefühle und Beziehungen, für Abschied und Erinnerung, für Dank und Wünsche. Eine Handlung mit hohem Symbolgehalt wie zum Beispiel das Ausräumen des Zimmers eines verstorbenen Menschen oder das Schließen des Sarges kann durch eine schlichte rituelle Gestaltung (zum Beispiel das Anzünden einer Kerze) zu einem feierlichen Geschehen werden – durch bewusst gestaltete *äußere* Handlungen werden *innere* Schritte der Erinnerung und des Abschieds vollzogen und gewürdigt.

ELEMENTE der rituellen Gestaltung

Gestalten und Schmücken des Raumes, Plätze für die Menschen
Mitte / Zentrum, Wege, Rituelle Plätze (und deren Charakter)

Duft, Räuchern

Schreiben,
Text, Rede

Gebet,
Meditation

Gesten,
Bewegung,
Tanz



Symbole (*archetypische, individuelle, religiöse...*)

symbolische und
gestaltende Handlungen

Klang, Musik, Gesang

Stille

Dunkelheit und Licht, Wärme

Feuer, Erde, Wasser, Luft

2. Ganzheitlichkeit

Mit vielfältigen rituellen Elementen werden alle menschlichen Seins-Ebenen angesprochen: die emotionale, die spirituelle, die körperliche Ebene und alle Sinne, das soziale Miteinander ... Im Ritual darf alles sein: Schmerz, Klage, Zorn ... Dank, Kraft, Liebe ... Abschied und Erinnerung ... Es kann für alle Gefühle und für das unterschiedliche Erleben der beteiligten Menschen einen aushaltenden Raum geben und durch den Schmerz hindurch geleiten.

3. Das zyklische Prinzip

Dieses Prinzip gibt Orientierung und Halt für innere und äußere Prozesse. Wir finden es überall in der Natur, im Lebenszyklus, im Trauerprozess ... Damit können wir Ablauf und Raum gestalten und die Voraussetzungen schaffen, dass es *rund werden* kann. So lassen sich auch Elemente mit verschiedenen kulturellen und spirituellen Hintergründen sinnvoll miteinander verbinden.

Durch die möglichst kreisförmige Gestaltung des Raumes mit einem Zentrum wird eine förderliche Atmosphäre für Verbundenheit erzeugt.



© Petra Hugo, trauer-wege-leben.de

4. Gleichzeitigkeit von Verbundenheit und Freiheit

Die Herausforderung liegt darin, Rituale und rituelle Abläufe so zu gestalten, dass sie Halt und Verbundenheit geben und *gleichzeitig* genügend Freiraum und Flexibilität für das Individuelle bieten. Wir können uns im Sein und Tun verbinden mit den anderen lebenden Menschen, mit einem

verstorbenen Menschen, mit dem eigenen Inneren und mit größeren Kräften wie Leben, Schöpfung, Gott, Natur, Kosmos ... Zur persönlichen Freiheit gehören immer Freiwilligkeit, das Achten von Wahlmöglichkeiten im Tun oder nur Dabeisein und Transparenz.



Wenn wir uns mit Ritualen befassen, kommen wir mit uraltem Menschheitswissen in Berührung.

© Frank Bienewald/imagebroker/Corbis

Die gemeinsame Ritualplanung

Sie stimmt schon auf das Ritual ein. Gegenstände werden herbeigeholt, Texte, Lieder, Erinnerungen ... zusammengetragen. Gute Erfahrungen mache ich damit, mögliche Kernelemente vorzuschlagen und eines gemeinsam auszusuchen. Ein großer Papierbogen mit Zyklus (Grafik siehe oben) liegt in der Mitte, auf Kärtchen werden Ideen zu Verlauf und Raumgestaltung (auch merkwürdig

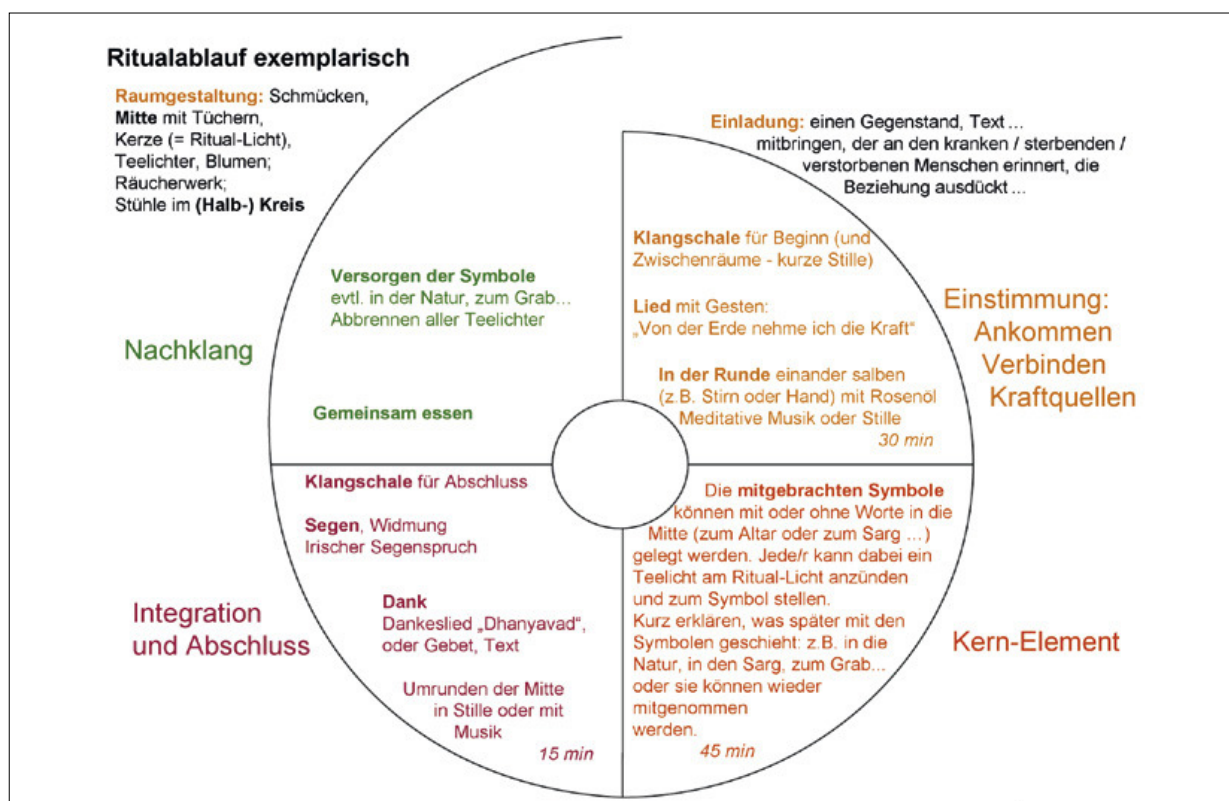
oder unmöglich erscheinende) geschrieben und besprochen. So werden alle Ideen gewürdigt und erst dann dem Ablauf zugeordnet und ausgewählt. Die Kärtchen können verschoben, weg- und dazugelegt werden, bis sich der stimmige Ablauf zeigt. So wird der Verlauf bildlich sichtbar. Es entsteht eine Atmosphäre, die Gemeinschaft fördert – und in der auch Konflikthafes aufgehoben sein kann.

Das Ritual wird unter folgenden Aspekten entwickelt:

- Wie könnte zum Beispiel der verstorbene Mensch oder ein bestimmtes Thema spürbar, sichtbar werden?
- Welche Elemente, Inhalte, Symbole ... sind wichtig? Was wird damit gemacht, wo im Ablauf? → sammeln → Zettel beschriften → sortieren → zuordnen im Zyklus beziehungsweise für Raumgestaltung → entscheiden
- Welche Zeit steht zur Verfügung und wie

viel ist nötig für die einzelnen Elemente?
→ Zeiten eintragen

- Wer leitet das Ritual, wer könnte Teile beitragen? → Namen eintragen
- Welche Räume wären passend? Wie können sie gestaltet sein?
- Welcher Zeitpunkt ist stimmig?
- Besteht das Ritual aus mehreren Etappen (zum Beispiel Trauerfeier – Weg zum Grab – Bestattung)?
- Materialienliste, eventuell Einladung schreiben, eventuell Ablauf und (Lied-) Texte für alle kopieren



Ein stimmiges Ritual wirkt durch den Klang, den es im Herzen der Menschen erzeugt. Auch ohne Planung handeln viele Menschen spontan, aus ihrem inneren Wissen heraus in ritueller Weise. Es muss nicht perfekt sein! Immer schön experimentierfreudig bleiben ...

Rituale und ein *Ritueller Fluss* in Organisationen können in einem gemeinsamen Teamprozess entwickelt und so bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, im Konzept und in der Alltagsstruktur verankert werden. Dabei ist wichtig, dass der rituelle Ablauf genügend Halt gibt, um sich im Alltag daran auszurichten, und gleichzeitig Raum lässt für Individualität, Flexibilität und Weiterentwicklung, je nach Situation und immer mit Blick auf die beteiligten Menschen.



Petra Hugo ist Bildungsreferentin für Trauerbegleitung, Bestattungskultur und Ritualgestaltung seit 1991. Besonders wichtig ist ihr die Weiterentwicklung einer lebendigen Trauer- und Ritualkultur, auch in Organisationen.

E-Mail: p.hugo@trauer-wege-leben.de
Weitere Informationen finden Sie unter www.trauer-wege-leben.de und www.leben-sterben-feiern.de.

Literaturhinweise

- Hart, O. van der: Abschiedsrituale. Paderborn 2010.
Hugo, P., Luttenberger, H., Zeiß, G.: Trost finden beim Gestalten des Abschieds – Handreichung der IGSL. Bingen 2012.
Küpper-Popp, K., Lamp, I.: Rituale und Symbole in der Hospizarbeit. Ein Praxishandbuch. Gütersloh 2010.
Kutter, E.: Schwester Tod: Weibliche Trauerkultur, Abschiedsrituale, Gedenkbräuche, Erinnerungsfeste. München 2010.
Lamp, I., Küpper-Popp, K.: Abschied nehmen am Totenbett. Rituale und Hilfen für die Praxis. Gütersloh 2006.
Langhorst, J., Opitz, S.: Gemeinsam trauern. Praxishandbuch für Trauergruppen. Stuttgart 2008.
Palm, G.: Jetzt bist du schon gegangen, Kind. Trauerbegleitung und heilende Rituale mit Eltern früh verstorbener Kinder. München 2001.
Pauls, C., Sanneck, U., Wiese, A.: Rituale in der Trauer. Hamburg 2003.
Stülpnagel, F. von: Ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt. München 2009.
Voigt, Z.: Ritual und Tanz im Jahreskreis. Bonn 1997. Neuauflage Hamburg 2012.