

Rituale und rituelle Abläufe – ihre Bedeutung, Wirkung und Gestaltung in Zeiten des Übergangs - bei Verlust, Tod und Trauer

Wiesbadener Hospiztag 2009 „Die heilende Kraft der Rituale“

Liebe Teilnehmende heute am Hospiztag,

„Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus... Flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.“ - so endet das Gedicht von Joseph von Eichendorff (1788-1857).



An dieses Motto des Hospiztages möchte ich anknüpfen und bringe hier Symbole ins Spiel, die eine wichtige Rolle bei der Gestaltung von Ritualen haben. Ich möchte Körbe mit Federn für Flügel, Leichtigkeit... und Kieselsteinen für das Land, die Erdung... in die Runde geben, so dass Sie sich von jedem eines nehmen und behalten dürfen, wenn Sie möchten - was immer Sie damit verbinden – und den Korb dann weiterreichen, sodass Sie alle hier durch diese Geste miteinander verbunden werden.

„Als flöge sie (die Seele) nach Haus...“ Ja, vielleicht hat ein Ritual mit einem inneren Nachhause-kommen zu tun, und dies könnte bedeuten, mit Himmel und Erde verbunden zu sein. „Der Mensch hat in sich Himmel und Erde“ sagte Hildegard von Bingen. Im Ritual kommt er mit beidem in Berührung und stellt Verbindung her, und ist gleichzeitig Teil dieser Verbindung – das macht heil. Deshalb heißt das Motto dieses Hospiztages „Die heilende Kraft der Rituale“ Und das ist etwas ganz Wunderbares, finde ich. Wie kann das gelingen?

Rituale, rituelle Handlungen und Abläufe sind mir lieb, vertraut und wichtig - für mich selbst in meinem persönlichen Leben ebenso wie in meiner Arbeit. Auf diesem Hintergrund möchte ich Ihnen etwas zu deren Bedeutung und Gestaltungsprinzipien erzählen, insbesondere in Zeiten des Übergangs, und darin mit Bezug auf die Begegnung mit den sterbenden, den gestorbenen und den trauernden Menschen. Und Sie einladen, Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen innerlich daran anzuknüpfen.

Wenn wir uns mit Ritualen befassen, kommen wir mit uraltem Menschheitswissen in Berührung. Mit einem innerem Wissen und mit Prinzipien, nach denen die Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten ihr persönliches Leben, ihr Zusammenleben und ihr Leben als Teil eines größeren Ganzen – der Welt, der Schöpfung, des Kosmos, der Natur...gestaltet haben. Dies ist ein sehr großes Themengebiet und in vielfältiger Form erforscht und beschrieben worden. Und verbunden mit ebenso vielfältigen religiösen Glaubensrichtungen. Ich möchte hier nicht vertieft auf die Geschichte von Ritualen eingehen, sondern eher Aspekte davon mit meinem Erfahrungshintergrund verbinden.

Heute leben wir hier in einer Gesellschaft und Zeit, in der manche traditionellen Rituale – auch abhängig von der Art ihrer Anleitung - lebendig sind, andere als einengend oder als sinnentleert empfunden und so nicht mehr wirklich angenommen werden. Menschen haben auf der einen Seite Vorbehalte oder Abwehr Ritualen gegenüber – auf der anderen Seite Sehnsucht nach Ritualen – dazwischen bewegt sich das. Es ist eine Zeit, in der viele neue Formen kreiert und ausprobiert werden. Auch für den Zusammenklang von überlieferten mit neuen Elementen, und Elementen aus verschiedenen Kulturen der Welt gibt es unzählige Beispiele.

Aus meiner Sicht geht es heute um die Belebung und Entwicklung einer zeitgemäßen Ritualkultur, und dazu gibt es eine große Vielfalt von Möglichkeiten und Erfahrungen. Ein wirkliches Ritual wirkt durch den Klang, den es im Herzen, in Seele und Geist der beteiligten Menschen erzeugt. Es entsteht aus einer bestimmten Geisteshaltung heraus, und ist viel mehr als ein „technischer Ablauf“. Wenn wir Rituale planen und durchführen, brauchen wir eine innere Verbindung und Achtsamkeit zum „Anlass“ des Rituals, zum Geschehen, das in genau diesem Ritual, dieser rituellen Handlung seinen Ausdruck finden soll, zu uns selbst und zu den beteiligten lebenden und verstorbenen Menschen. Nur so können wir das Geschehen wirklich *halten*.

Ich glaube, dass Menschen und Organisationen wie z.B. Hospize, Kliniken, Heime usw. Rituale, rituelle Handlungen und Abläufe für ihre innere Gesundheit brauchen. Sie bringen eine besondere Energie, eine „Seele“ in das Geschehen und die sonst eher pragmatischen oder sogar „technischen“ Abläufe, sie bringen wieder die Menschen in den Vordergrund. (in vielen Bestattungsinstituten ist es üblich, die Versorgung der verstorbenen Menschen als den „technischen Bereich“ zu bezeichnen).

Eine Ritualkultur dient den betreuten ebenso wie den professionell / ehrenamtlich) beteiligten Menschen. In vielen Hospizen ist eine Ritualkultur entwickelt, wie ich es mir für andere Einrichtungen sehr wünschen würde. Aus dem Hospizbereich ist bekannt, dass dies einer der wichtigen Schutzfaktoren ist, um einem Burn-Out vorzubeugen.

Rituelle Abläufe brauchen äußere und innere Räume. Die Bereitstellung eines Aufbahrungsraumes für die verstorbenen Menschen einer Einrichtung führt noch nicht automatisch zu seiner Nutzung. In einer Organisation können Rituale und rituelle Abläufe in einem gemeinsamen Teamprozess miteinander entwickelt und so im Konzept und in der Alltagsstruktur verankert werden.

Dabei ist wichtig, dass der Rituelle Ablauf genügend Halt und Geländer gibt für die Teammitglieder, um sich im Alltag daran ausrichten zu können, und gleichzeitig Raum lässt für Individualität, Flexibilität und Weiterentwicklung, je nach Situation und immer mit Blick auf die beteiligten Menschen. Ein Rituelles Fluss kann nichts Statisches sein, sondern er fließt eben wie ein lebendiger Fluss durch die Landschaft.

Was sind Rituale?

Ein paar Worte zur Begriffserklärung in Bezug auf Übergänge – so wie ich sie verwende (sie sind verwandt miteinander), verbunden mit jeweiligen Beispielen, die ich aus der Fülle auswähle...

rituelle Handlung – Rituale – rituelle Abläufe

Die Brücke hier bildet einen Übergang – etwas ganz Eigenes zwischen dem Nicht-mehr und dem Noch-nicht.



Ich kann diese Brücke z.B. zwischen meinem Zuhause und meiner Arbeit überqueren, einfach um hinüber zu kommen, ohne mir etwas dabei zu denken. Ich kann sie auch bewusster überqueren, und in einer bestimmten Weise gehen – z.B. ich gehe mit dem rechten Fuß los und schaue mich dabei um, was ich hinter mir lasse. Ich bleibe in der Mitte stehen und spucke in den Bach, vielleicht um etwas los zu werden. Ich gehe weiter und komme mit einem Hüpfen am anderen Ufer an. Vielleicht gehe ich nun jeden Tag in ähnlicher bewusster Weise über die Brücke. Schon ist eine ritualisierte Handlung entstanden, die durch die bewusste Wiederholung zu einem kleinen „Morgenrituälchen“ für mich werden kann.

Oder: immer bevor ich wegfahre, stecke ich mir meinen Schutzengel in die Tasche und bitte um Schutz für meinen Weg.

Ritualisierte / Rituelle Handlungen

sind Handlungen, die durch ihre Wiederholung als Ritual wirken, und die uns z.B. helfen, Übergänge zu gestalten, uns von einer vorherigen Situation zu lösen und auf eine neue Situation einzustellen.

Beispiel: Situation vor dem Besuch bei einem sterbenden Menschen.

vor der Tür zum Zimmer: ich halte einen Moment inne, nehme meine Atem wahr, sage einen Spruch oder Gebet in meinem Inneren, finde ein inneres Bild (z.B. leere Schale) und bitte um Kräfte für die kommende Begegnung. So kann ich mich vom vorherigen Geschehen auf eine neue und besondere Situation einstimmen und auf die Begegnung mit diesem Menschen. Dann gibt es die Begrüßung des Menschen in einer immer wieder ähnlichen und für die beteiligten Personen einzigartigen Weise, und ich zünde dann z.B. eine Kerze an.

Rituale sind nach bestimmten Prinzipien geordnete, mit einem bestimmten Symbolgehalt versehene, und in gewisser Weise feierliche Handlungen und Gestaltungen. Sie werden bewusst, mit einer bestimmten Absicht und Geisteshaltung und nach einem bestimmten Ablauf durchgeführt und erlebt, mit anderen Menschen gemeinsam, aber auch allein. Dies verbindet uns immer mit dem „Jetzt“.

Rituale können biografische Übergänge und Wendepunkte des Lebens markieren und als etwas Besonderes würdigen - den Abschluss von Lebensphasen, den Übergang / Initiation (= Beginn) in eine neue (soziale) Rolle.



Sie geben dem Übergang eine Gestalt, bei freudigen wie bei schmerzhaften Veränderungen, und eben auch bei Sterben, Tod und Trauer, bei Verlusten und Trennungen.

Beispiel: Trauerfeier und Bestattung

Rituale können auch auf einen Wendepunkt hin ausgerichtet sein, z.B. bevorstehender Abschied, in Erwartung des Sterbens, auf „ein letztes Mal“, eine Vision...

oder können als nachholende Rituale wirken (z.B. in der Trauerzeit / Trauerbegleitung), um etwas nach-zu-vollziehen, das bisher noch nicht genügend Raum hatte.

Weiterhin dienen Rituale der Verbindung mit größeren Kräften (wie immer wir sie nennen mögen - Gott, Schöpfung, Natur, Universum), z. B. als Gottesdienste, als Rituale im Jahreskreis. Dann gibt es Dankesrituale, Heilungsrituale, Wunschrитуale, Vergebungsrituale, usw. Diese Aspekte können auch in Ritualen des Übergangs berührt werden.

Riten = Rituale von Glaubens- und spirituellen Gemeinschaften im Jahreszyklus und an Übergängen des Lebens

Ich werde im Vortrag der Einfachheit halber für all diese Facetten den Begriff Rituale verwenden, so wie es umgangssprachlich oft üblich ist.

Ritueller Ablauf oder Ritueller Fluss – so nenne ich das für einen bestimmten Zeitraum, der durch mehrere Etappen gekennzeichnet ist, die bewußt durch dazugehörige rituelle Handlungen und Rituale gestaltet werden können. Z.B. von der ersten Ankunft eines Menschen im Hospiz, im Heim... seine Lebenszeit dort, Sterben und Tod und die Zeit danach die Zeit, z.B. auch *die Kostbare Zeit zwischen Tod und Bestattung* z.B. ein ritueller Ablauf für eine Gruppe, eine Trauergruppe, ein Seminar...

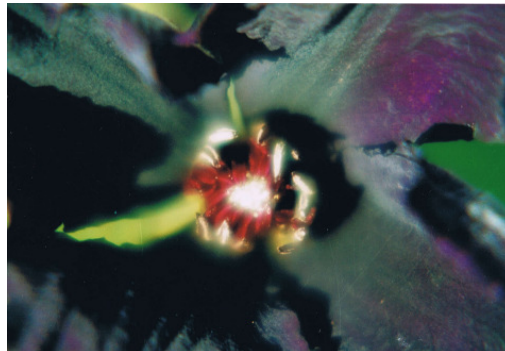
Wie wirken rituelle Handlungen und Rituale?

Sie stabilisieren uns besonders auch in Zeiten, in denen wir von Verlusten, Umbrüchen und Tod berührt und existentiell erschüttert werden, oder wenn wir Menschen in diesen Zeiten begleiten.

Alle rituellen Formen helfen uns, uns auf das *Jetzt-Wesentliche* zu konzentrieren



und gleichzeitig unsere Seele und unseren Geist weit zu machen für weitere und besondere Daseinserfahrungen.



Zeit- und Raumwahrnehmung verändern sich, wir kommen aus dem Alltagsbewusstsein in Kontakt mit einer erweiterten Bewusstseins-Ebene (so wie es auch oft in der tiefen Berührung mit Sterben, Tod und Trauer geschieht). Im Ritual darf der Mensch sich einerseits wie „auflösen“ und kann sich gleichzeitig aufgehoben, gehalten und verbunden fühlen. Es kann etwas Feierliches und manchmal Wunderbares geschehen. Bei Ritualen wird das Stammhirn aktiviert und so Verbindung mit kollektivem, altem Menschheitswissen hergestellt.

Rituale, rituelle Handlungen und Abläufe haben eine äußere Struktur und Rahmen, die dem inneren Erleben einen Ausdruck erlauben und wiederum nach innen wirken. Sie geben emotionale Entlastung und Halt, und haben damit eine Tragfähigkeit auch angesichts des Todes und heftiger Umbrücherfahrungen, angesichts von Schmerz und Angst, und jenseits von rein sprachlicher Kommunikation.

Im Ritual und in rituellen Abläufen können z.B. die verschiedenen Aspekte des Trauerprozesses Raum finden und erlebt werden.

1. Das Nicht-Fassen-Können und das Wahrnehmen des Verlustes. Der verstorbene Mensch, das Verlorene wird deutlich benannt, sichtbar und spürbar.

2. Das Ritual kann für alle Gefühle einen „aus-haltenden Raum“ geben und durch den Schmerz hindurch geleiten.
3. Erinnerung und Abschied können im Ritual gestaltet werden.
4. Ein Nachklang, das Spüren in eine neue Rolle und Beziehung mit dem verstorbenen Menschen, der Ausblick auf das weitere Leben... finden Beachtung.

Ein Ritual kann wirken, wenn wir teilhaben, nicht wenn wir es nur beobachten oder darüber sprechen. Das wäre, wie wenn ich ein gutes Essen zwar rieche und sehe, aber es nicht verspeise. Ein Ritual macht also nur Sinn, wenn die Menschen sich damit genügend identifizieren und darauf einlassen können. Dann fühlen wir uns aufgenommen und berührt. So wird in der schmerzhaften Situation ein Wohlgefühl, damit Trost und eine tragende Erinnerung erzeugt. Gemeinsame Rituale wirken auf das Sozialsystem, auf die Gemeinschaft der beteiligten Personen – sie sind dadurch eine Chance für gemeinsames Erleben, Wärme und Nähe und können so einen nährenden Boden für das weitere Leben bilden.

Wie können Rituale und rituelle Handlungen und Abläufe gestaltet werden?

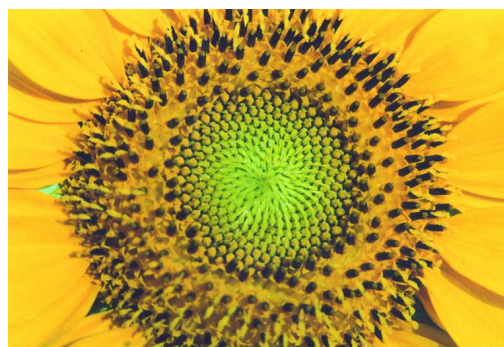
Wenn wir mit Ritualen umgehen wollen, ist es wichtig, eine eigene Haltung dazu zu entwickeln, wie wir sie gestalten möchten, und auch dazu, wie wir dabei mit anderen Menschen und deren sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten (die auch geprägt sind von Vorerfahrungen) umgehen. Der Charakter des Rituals, seine Elemente und der Zeitpunkt müssen zu den beteiligten Menschen passen.

Ich gebe hier keine Rezepte, sondern möchte vier Prinzipien nennen, die bei der Gestaltung wesentlich und miteinander verbunden sind:

Was wird getan? – der Ablauf und der Elemente in der rituellen Gestaltung.

Und wie wird es getan?

1. Das Zyklische Prinzip - die Kreisförmigkeit



finden wir überall auf der Welt: in der Natur, im Lebenszyklus, im Trauerprozess... Nach dem Zyklischen Prinzip können wir Ablauf und Zeit sowie den Raum gestalten, und damit die Voraussetzungen schaffen, dass „es rund werden kann“.



Die Gestaltung mit Vorbereitung und Einstimmung, Kern, Abschluss, Nachklang stellt eine natürliche „Ordnung“ her, sie gibt Sicherheit und Orientierung für innere und äußere Prozesse.

Durch die Gestaltung des Raumes – sei es drinnen oder draussen – wird bereits eine förderliche Atmosphäre für Gemeinschaft und Verbundenheit erzeugt:

möglichst einen Kreis, halbkreis- oder kreisähnliche Form bilden, in der niemand weit entfernt stehen muß, aber es könnte. (auch um das Grab herum, in Trauerhallen)

Die Mitte, das Zentrum und die Wege können bezeichnet und geschmückt werden. Daran können sich die Menschen *halten*.

ELEMENTE der Gestaltung

Gestalten und Schmücken des Raumes,
Mitte / Zentrum, Wege

Text, Rede,
Gebet, Meditation



Duft, Räuchern

Symbole,
(symbolische) Handlungen
Innere Bilder

Gesten, Bewegung

Klang, Musik, Gesang
Stille

Dunkelheit und Licht, Wärme
Feuer, Erde, Wasser, Luft

Dies und die folgenden Punkte möchte ich deutlich machen am Beispiel von Trauerfeiern (hierzu gibt es keinen geschriebenen Text, nur Fotos, die hier nicht veröffentlicht sind).

2. Das Prinzip von Verbundenheit und Freiheit

Die Herausforderung liegt darin, Rituale und rituelle Abläufe so zu gestalten und zu erleben, dass sie Halt und Verbundenheit geben und gleichzeitig genügend Raum für das Individuelle bieten. Wir können Verbundenheit spüren

- mit dem eigenen Inneren

- mit der Gemeinschaft aller beteiligten Menschen - das persönliche und gleichzeitig gemeinsame Tun und Erleben gibt Halt und Trost auch beim Erleben von großem Schmerz. Die Beziehungen der lebenden und verstorbenen Menschen miteinander werden berührt, gewürdigt, gestärkt. Und das Einbeziehen auch von Kindern und Jugendlichen ist mir sehr wichtig, denn diese Erfahrungen bilden Lebensgrundlagen für sie und sie haben das Recht zum Beteiligt-sein.

- insbesondere mit dem sterbenden oder dem verstorbenen Menschen über das Begegnen, das Begreifen des Todes, die Erinnerung, und die Schritte des Abschieds.

Und im Ritual können wir Verbundenheit über unsere menschlichen Grenzen hinaus spüren - zu Größeren Dimensionen und Kräften als die eines einzelnen Menschen: Schöpfungskraft, Gott, Ewigkeit, Natur, Schöpfung, Welt und Kosmos ...

Die Persönliche Freiheit und Individualität ist der Zwilling zur Verbundenheit. Nur wenn sich Menschen auf ein Ritual einlassen und teilhaben können, kann es wirken. Dazu gehören immer Freiwilligkeit, das Achten und Einbinden von Wahlmöglichkeiten im Geschehen, und Transparenz (vorher eine (schriftliche) Beschreibung). Auch hier ist die Haltung der leitenden Personen wesentlich.

3 Das Prinzip der Schöpferischen Kräfte

Für die beteiligten Menschen ist es wichtig, auch ihre Handlungsfähigkeit und Möglichkeiten des Umgangs spüren zu können angesichts unveränderbarer Situationen und Ausgeliefert-sein, und der Ohnmacht angesichts des Todes. Durch tatsächlich / symbolische Handlungen zur Würdigung des verstorbenen Menschen, des Verlorenen, des Überganges, der Gefühle, der Erinnerung, des Abschied-nehmen-müssens, eigener innerer Aspekte...

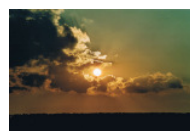
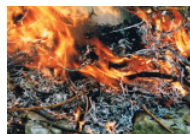
sie ermöglichen Begreifen des Unbegreiflichen in Raum und Zeit, lassen Kraftquellen und Fähigkeiten spüren

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

-Aspekte: Sichtbar werden und Würdigung des verstorbenen Menschen, des Verlorenen, des Überganges, der Gefühle, der Erinnerung, des Abschied-nehmen-müssens, eigener innerer Aspekte...

archetypische Symbole und Gestaltungen. religiöse Symbole wie

Kreis, Kreuz, Baum, Labyrinth, Stein, Blume, Mitte, Elemente: Wasser, Erde, Feuer, Luft...



individuelle und personenbezogene Symbole, die etwas zu den beteiligten lebenden und verstorbenen Menschen, zu deren Persönlichkeiten, Gefühlen und Beziehungen ausdrücken

4 Das Prinzip der Ganzheit

Alle menschlichen Ebenen und damit der Mensch in seiner Ganzheit werden dabei angesprochen: emotional / psychisch, geistig / spirituell, körperliche Ebene und alle Sinne, die soziale Ebene im Miteinander.

Alles darf sein: Schmerz, Klage, Zorn... - Trost, Kraft - Erinnerung und Abschied - unterschiedliche Gefühle gehen ineinander über, verschiedene Gefühle aller werden angesprochen.

Als Beispiel für einen Ritualen Fluss für ein ganzes Leben:

Das Lebenslied

Es gibt einen Stamm in Afrika, der denjenigen Tag als den Geburtstag eines Kindes ansieht, an dem es zum ersten Mal in einem Gedanken der Mutter erscheint. An diesem Tag geht die Mutter hinaus, setzt sich unter einen Baum, wartet und hört still in sich hinein, bis sie das Lied ihres Kindes vernimmt. Wenn sie das Lied gehört hat, kehrt sie zurück in ihr Dorf und lehrt es ihren Mann, damit sie das Lied zusammen singen können, wenn sie sich lieben, und so ihr Kind einladen, zu ihnen zu kommen.

Wenn die Mutter dann schwanger ist, singt sie das Lied für das Kind in ihrem Bauch und lehrt es auch die Hebammen, die es singen, wenn das Kind zur Welt kommt. Und alle im Dorf lernen das Lied, so dass jede und jeder das Kind auf den Arm nehmen und sein Lied singen kann, wenn es weint oder sich verletzt hat. Und das Lied wird im Leben bei allen Übergangsriten und besonderen Anlässen gesungen - zum letzten Mal, wenn der Mensch an der Schwelle zum Tode steht.

(aus einem Artikel von Jack Kornfield: Würde der Eltern - Würde der Kinder)

Zum Abschluss und „Ausstimmen“ des Vortrages gemeinsames Singen:
„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“
(Victor Hugo)

Die Flüsse wollen fließen
Wachsen und fließen
Die Flüsse wollen fließen
Heim in das Meer.

Mutter Erde Du trägst mich
Dein Kind, das bin ich
Mutter Erde Du trägst mich
Heim in das Meer

Zum Abschluss der Tagung: Gemeinsames „Körpergebet“

Dass Erde und Himmel Dir blühe
Dass Freude Dir mehr wiegt als Mühe
dass Zeit auch für Wunder noch bleibt
und Friede für Seele und Leib.

Kurt Rose

