



Lore Galitz

Zeit für Rituale

Kraftvolle Impulse
für ein erfülltes Leben



Lore Galitz

Zeit für Rituale

Kraftvolle Impulse
für ein erfülltes Leben

IRISIANA

Lore Galitz

Zeit für Rituale

Inspirierende Rituale für ein erfülltes Leben



Vom Wesen der Rituale

Was Rituale bewirken

Rituale schaffen Halt und Stabilität

Rituale schaffen Konzentration und Intensität

Rituale bringen uns in Verbindung

Wie Rituale wirken

Rituale wirken über alle Zugänge

Rituale wirken als Lebenstraining

Rituale wirken auf allen Ebenen

Rituale wirken über uraltes Wissen

Rituale wirken durch nachhaltiges Wiederholen

Rituale wirken über den unerklärbaren Zauber

Die grundlegenden Elemente eines Rituals

Die klare Absicht

Der geschützte Raum

Die innere Zentrierung

Der grundlegende Ablauf

Die Anbindung an eine höhere Ordnung

Die Teile des Ganzen

Die Elemente

Das Element Feuer

Das Element Wasser

Das Element Erde

Das Element Luft

Symbole

Der Kreis

Die Linie

Das Dreieck
Das Quadrat

Gesten

Das Verbinden
Das Trennen
Das Loslassen
Das Herbeiholen
Das Integrieren

Schritt für Schritt

Die Vorbereitung

Die klare Absicht
Der Ritualplatz
Die Reinigung
Die ordnende Vorbereitung
Die Gewandung

Das eigentliche Ritual

Den Raum betreten
Das Signal des Beginns
Zentrierung und Teilnahmeerklärung
Die Anrufung
Der Kernteil
Der Dank und die Verabschiedung der Kräfte
Die Zentrierung lösen
Das Signal des Endes
Den Raum verlassen

Die Nachbereitung

Würdigen, was da ist

Das Leben ist gut
Kreis des Lichts
Girlande der Lebensfülle

Das schöne Miteinander
Das unendliche Liebesfeuer
Aus ganzem Herzen geben und nehmen

Das Ende vollziehen

Loslassen, was vergangen ist
Feuerwandel
Das gekappte Band
Das Ablösen
Von der Last befreit
Das Reinemachen

Heilsames Verabschieden
Mit dem Fluss davon
Dem Himmel entgegen
Nach und nach

Kraftvolle Übergänge

Auf ins Neue
Die neue Lebensphase
Was danach kommt

Mit den Rhythmen des Jahres
Altes zurücklassen und Neues begrüßen
Frühlingsruf nach Veränderung
Blühende Wonnezeit voller Liebe und Lebensfreude
Konkret werden, wenn die Früchte reifen
Im Herbst ernten und reflektieren

In der Ruhe loslassen und bewahren

Die tägliche Kraftquelle

Den guten neuen Tag begrüßen

Der gestärkte Feierabend

Literaturempfehlungen

Danksagung

Zur Autorin

Register

Impressum



Windmühlen stehen für das bewegende Element der Luft, wichtig in vielen Ritualen.



In Loslassritualen kann man Blüten auf dem Wasser davontreiben lassen.



Jede Jahreszeit lädt zu eigenen Ritualen ein.

Vom Wesen der Rituale



Bild 1

Nicht alles, was als Ritual bezeichnet wird, ist auch eins.

Kürzlich blätterte ich in einer Buchhandlung in einem Buch herum, in dem Prominente auf humorige Weise von ihren Macken und Ticks berichteten. Immer wieder gab es Stellen im Text, in denen sie diese als Ritual bezeichneten. Zunehmend finden sich auch Zeitungsnotizen darüber, dass etwas »als ein Ritual« ausgeführt wird. Der neue Showmaster besiegelt seinen Vertrag per »rituellem Handschlag«. Der erfolgreiche Manager beginnt den Tag regelmäßig mit seinem »Morgenritual« – und meint damit einfach, dass er jeden Morgen läuft. Man liest viel von Wochenendritualen und von Pflegeritualen. Vielfach fällt auch der Begriff vom Feierabendritual, bei dem es bei den meisten doch nur darum geht, die bequeme Schlabberhose anzuziehen und sich mit einem entspannenden Drink auf ihr Sofa sinken zu lassen. Sicher, ein Ritual hat etwas damit zu tun, dass eine Handlung auf gleichbleibende Weise wiederholt wird. Das macht es aber nicht allein aus. Die deutliche Rückbesinnung auf Rituale freut mich als Ritualmeisterin natürlich. Doch es existieren dabei große Anziehung und Unsicherheit zugleich. Viele möchten gern »echte« Rituale für sich durchführen, haben aber Angst, etwas falsch zu machen. Denn überliefert ist uns wenig, oder es besteht nur in speziellen spirituellen Zusammenhängen. So bleiben die meisten in einfachen, wiederkehrenden Handlungen stecken, ohne jemals die enorme Vielfalt und Wirkkraft der Rituale zu erfahren. Dieses Buch möchte das für Sie ändern, indem es Sie Schritt für Schritt auf den Weg zu wirkungsvollen, belebenden, individuellen Ritualen – zu »Ihren« Ritualen – führt.

Was Rituale bewirken

Ein Ritual ist eine wiederkehrende, klar im Ablauf definierte Handlungsabfolge. Es ist aber viel mehr als das und vermag auch weitaus mehr. Ein Ritual bringt Ihnen insbesondere innere Ruhe, Halt und Stabilität. Es schafft einen geschützten Raum der Konzentration und Intensität, durch den Sie sich zentrieren und in tiefere Verbindung kommen können: zu sich selbst und zu den Sie umgebenden Kräften und Energien. Daraus können Sie neue Impulse und neue Kraft für sich gewinnen.

Rituale haben mehr Kraft und Wirksamkeit, als uns meist bewusst ist.

Deshalb werden Ihnen hier die Grundzüge von Ritualen beschrieben und erläutert. Damit werden Sie in die Lage versetzt, die wirkliche Kraft des Rituals für sich zu nutzen, ohne sich auf bestimmte Überzeugungen einlassen zu müssen. Denn Sie finden hier die wirkkräftige Essenz vor, den übereinstimmenden Kern von Ritualen unterschiedlicher Herkunft. So können Sie zu Ihrem persönlichen Wohl einfache und dabei doch sehr wirkungsvolle Rituale für sich kreieren und durchführen.

Rituale schaffen Halt und Stabilität

Wiederkehrende Handlungen geben Stabilität und Sicherheit. So macht es Kindern überhaupt nichts aus, dieselbe Geschichte immer wieder anzuhören, sie fordern es sogar ein. Bei Kindern geschieht ja auch jeden Tag so viel Unbekanntes und Neues, dass sie als Gegensatz dazu einen gleichbleibenden Halt brauchen. Deshalb gibt es auch die sogenannten Zu-Bett-bring-Rituale, die wir Erwachsene mit unseren Kindern durchführen. Eine gleichbleibende Handlungsroutine kann den turbulenten Tag abschließen, alle Aufregung beruhigen und die nötige Stabilität für die Nachtruhe schaffen.

Mein jüngster Sohn besteht allabendlich auf die von ihm so benannte »goldene Regel« beim Zubettgehen. Sie besteht darin, dass zuerst Mama ihn in genau definierter Art küssen muss und dann Papa. Anwesende Gäste werden nach Papas Einsatz ebenfalls zum Gute-Nacht-Sagen von ihm heranzitiert ... Wenn wir ehrlich sind, verhalten wir uns ganz ähnlich. Auch wir begleiten unser Zubettgehen mit gleichbleibenden Handlungen. Solche Routinen wünschen und brauchen wir, weil sie uns das ersehnte Gefühl von Sicherheit geben.

So ist auch die Art und Weise, wie wir einander begrüßen, auf gleichbleibende Weise definiert. Wen begrüßen wir zuerst, wem geben wir die Hand, wen umarmen oder küssen wir – das bestimmt gleich zu Beginn die gesamte Begegnung. Das sagt gleich etwas aus über Herkunft, Rang, Zugehörigkeit, Alter und Grad der Intimität. Darüber ist sofort festgelegt, ob wir dazugehören oder nicht. Dabei alles so zu machen, wie es gebräuchlich ist, gibt Akzeptanz und Sicherheit. In solch einem Zusammenhang spricht man davon, dass etwas Brauch und Sitte ist, und man spricht von Tradition.

Ritual - oder Routine?

Wenn Sie Ihren Alltag besehen, finden Sie sicherlich Routinen, die Sie in stützende Rituale umwandeln können.

Immer gleich ausgeführte Handlungen werden allgemein auch als Routine bezeichnet. Der Begriff hat allerdings den unangenehmen Beigeschmack von festgefahrener Langeweile. Vielleicht um nicht als komplette Langweiler dazustehen, nennen wir sie lieber Rituale. Denn ein Ritual trägt immer auch das Wissen um eine unerklärliche tiefe Wirkung mit sich.

Wenn die Menschen eines Volkes regelmäßig jeden Morgen die aufgehende Sonne begrüßen und damit deren Leben

spendende Kraft ehren und sich mit ihr verbinden, ist das ein kraftvolles Ritual, das eine solche unerklärliche tiefe Wirkung hat. Wenn Sie jeden Tag das gleiche morgendliche Pflegeprogramm absolvieren, ist das kein Ritual, sondern eine Routine. Selbst wenn alle Menschen um Sie herum morgens die gleichen Pflegeroutinen absolvieren, werden sie dadurch immer noch nicht zum Ritual.

Gerade in Krisenzeiten kann eine – am besten zuvor etablierte – Ritualpraxis den nötigen Halt geben.

Solange ein Empfinden dafür besteht, dass eine solche Routine Ihnen zu Stabilität verhilft, bringt sie tatsächlich die gewünschte Sicherheit. Sobald das Programm nur aus reiner Gewohnheit abgespult wird, verkommt die eigentlich funktionierende Abfolge zur begrenzenden Marotte. Von einem Ritual kann man erst sprechen, wenn eine Bewusstheit über die darin enthaltene stabilisierende Ordnung besteht. Denn ein Ritual ist durch seine festgelegte Abfolge in der Lage, Sicherheit zu vermitteln und Halt und Konstanz zu geben. Das vermag es auch in Zeiten, wenn alles scheinbar drunter und drüber geht. Gerade dann ist es auch besonders wichtig. Und darin liegt seine besondere Qualität. So bedankte sich nach einem kürzlich von mir ausgeführten öffentlichen Loslassritual eine Teilnehmerin glücklich dafür, dass ich ihr wieder den Zugang zu Ritualen ermöglicht habe. Durch ihre Arbeitslosigkeit hatte sie ihren äußeren und damit auch inneren Halt verloren. Das Ritual hat ihn ihr wiedergegeben.

Ritual - oder Zeremonie?

Wir sollten in dem Zusammenhang noch einen Unterschied definieren, und zwar zwischen Zeremonie und Ritual. Eine Zeremonie ist ein feierlicher Akt, eine feierliche Handlung, die nach einer genau definierten Reihenfolge abläuft. Der

Zeremonienmeister ist also derjenige, der darauf achtet, dass die Handlungen in der vorgesehenen Form und Reihenfolge durchgeführt werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Festlichkeit des Ganzen und auf dem exakten Ablauf. Inhaltlich reicht es von Hochzeitszeremonien bei den Royals bis zu Begrüßungszeremonien bei Staatsempfängen. Wichtig sind die präzise Abfolge und die klare Ordnung, wohingegen im Ritual zudem die Wirkkraft entscheidend ist, wie Sie noch sehen werden.

Innere und äußere Stabilität

Durch das Zeremoniell bei Staatsbesuchen wie auch bei Geschäftsempfängen will man dem anwesenden Gast oder Verhandlungspartner signalisieren, dass man ein ordentlicher, starker und verlässlicher Vertragspartner ist. Ebenso soll ein strenges und starres Hofzeremoniell durch seine exakt festgelegte Statik die Stabilität des Königshauses repräsentieren. Da der König sein Land verkörpert, unterstützt das klar geregelte Zeremoniell somit weiterreichend die Stabilität des ganzen Landes. Durch eine Zeremonie wird nicht nur eine bestehende Ordnung vollzogen, sondern sie wird übergeordnet auch geschaffen und stabilisiert.

Ist Ihr Blick erst einmal für Rituale und Zeremonien geweckt, werden Sie überall auf solche Ereignisse stoßen.

In der regelhaften Struktur von Zeremonien und Ritualen liegt ein großer Teil von deren Qualität. Sie schafft große Sicherheit für die Beteiligten. Bei einer Zeremonie und noch mehr bei einem wiederkehrenden Ritual wissen wir: »Das läuft nach den und den Regeln ab, daran habe ich mich zu halten.« In dieser Hinsicht sind wir alle zur

Einhaltung von Regeln und von Etiketten konditioniert, oftmals ohne uns bewusst darüber im Klaren zu sein. Genau diese Reguliertheit schafft den notwendigen geschützten Rahmen. Innerhalb dessen kann auch Notwendiges, was noch gesagt werden muss, wirklich ausgesprochen werden – beispielsweise in einem Trennungs- oder Versöhnungsritual. Jeder hält sich an die Regeln. Die Emotionen kochen nicht unnötig hoch, es gibt kein Untergehen in eventuell noch bestehenden Verletzungen. So kann das Ritual in der notwendigen Weise und Form ablaufen und dadurch seine Wirkkraft entfalten. Würde sich dabei jeder in seinen Emotionen verlieren, würde es nicht funktionieren. Es bedarf also einer gewissen klaren Struktur und Reihenfolge und der dazu gehörenden Disziplin, sich an diese auch zu halten.



Bild 2 *Auch in Kampfkünsten gibt es einen klaren Rahmen durch ritualisierte Gesten.*

Rituale schaffen Konzentration und Intensität

Disziplin war auch eine der Basisfertigkeiten, die meine schamanische Lehrerin uns streng gelehrt hat. Wenngleich es manchmal hart war, bin ich ihr dafür sehr dankbar. Wehe, wir hatten uns bei Ritualen in Emotionen verloren!

Die klare Struktur hat neben der Sicherheit und Stabilität noch einen weiteren wichtigen Effekt. Eine regelhafte Struktur mit ihrem klaren Ablauf bewirkt auch die besondere konzentrierte Qualität eines Rituals. Durch den gleichbleibenden Ablauf wird nicht nur ein geschützter, sondern überhaupt ein besonderer Raum geschaffen. Sobald das Ritual beginnt, gilt ein Ausnahmezustand. Es gelten dann nur noch die Ritualregeln, alles andere ist außer Kraft gesetzt. Das wissen alle Ritualteilnehmer, und das spüren auch alle. Der klar definierte rituelle Raum lässt eine besondere Form von Konzentration und Intensität entstehen, in der so unvergleichlich mehr möglich sein kann als im Alltag.

Die Kraft eines gelungenen Rituals offenbart sich den Teilnehmenden unmittelbar, auch wenn sie oft nicht direkt benennen können, was mit ihnen geschieht.

Ich bin mitunter selbst noch überrascht, wie weit meine Teilnehmer mit mir mitgehen in einem Ritual. Es berührt mich sehr, wie tief gehend sie sich in diesem besonderen Rahmen auf das Geschehen einlassen. Und das innerhalb des formal recht kurzen Zeitraums, den ein Ritual meist beansprucht. Ich habe als Teilnehmerin manchmal innerhalb von mehrtägigen Selbsterfahrungsseminaren ähnliche Momente der Konzentration erlebt, aber in dem Ausnahme-Raum eines Rituals gelingt diese Intensität wirklich binnen Minuten und mit größter Kraft.

Und diese Intensität ist letztlich der Schlüsselpunkt. Bei königlichen Hochzeitszeremonien beschreiben die Fernsehkommentatoren gern endlos die genaue Abfolge des Eintretens in die Kirche, die Sitzordnung, die Kleiderordnung, die Titel. Als es bei einer dieser Hochzeiten dann schließlich inmitten der ganzen pompösen Zeremonie um die eigentliche Trauformel ging, also darum, vor höheren Kräften eine innige Verbindung einzugehen, sprach der Kommentator dann endlich von dem »uralten Ritual«, das seine Macht entfaltet. Der wirkkräftige Kern, wenn also die Verbindung zu den wirkenden Kräften geschaffen und eingegangen wird, ist das eigentliche Ritual mit seiner zwar ein Stück weit erklärbaren, aber letztlich doch unerklärlichen Intensität und Kraft.

Rituale bringen uns in Verbindung

Mit Ritualen sind auch häufig irgendwelche Vorstellungen von manipulativer Magie verbunden und von dubiosen Beschwörungszauber, der den Angebeteten aus den Klauen einer Widersacherin befreien oder einen Lottogewinn herbeizaubern soll. Aber darum geht in ihrem Kern gar nicht.

Der Schwerpunkt eines Rituals liegt also nicht einfach nur in der Wiederholung, sondern in der besonderen Form der Ordnung. Vom Lateinischen her heißt *Ritus* auch einfach »Zeremonie«. Geht man noch weiter zurück, so lässt es sich aus dem Sanskrit von *Rita* herleiten, was so viel wie »Wahrheit« oder »Ordnung« heißt. Gemeint ist damit die kosmische Ordnung, die Ordnung des Universums und alle natürlichen Rhythmen, bis hin zum Wechsel von Tag und Nacht und zur Abfolge der Jahreszeiten. Ein Ritual bringt uns also in Kontakt mit der übergeordneten, der kosmischen Ordnung, es lässt uns diese in ihrer Transzendenz erfahren. Es bringt uns in die Verbindung zu