

Kraft aus Ritualen

Erinnern Sie sich an den letzten Geburtstagskuchen? Welch wunderbar beseelter Augenblick, wenn die Kerzen auf dem Kuchen ausgepustet sind, der Rauch zur Decke steigt und die Gäste am Tisch klatschen. Die strahlenden Augen des Geburtstagskindes widerspiegeln den besonderen Moment. Rituale begleiten unser Leben. Die meisten Menschen haben - unabhängig ihrer Religionszugehörigkeit - ein Bedürfnis nach rituellen Handlungen. Ob alleine oder in Gemeinschaft, Rituale können die intensive Zeit der Lebensübergänge gestalten und bieten die Möglichkeit, die dazugehörenden Gefühle auszudrücken.

Besonders hilfreich erlebe ich Rituale, wenn es darum geht, Abschiede zu bewältigen. Mit ihrer Hilfe können wir loslassen und schaffen damit Raum für Neues.

Ein solches Ritual ist zum Beispiel der Abschiedsbrief. Schreiben als Form um Gefühle und Gedanken auszudrücken und über die persönliche Beziehung zum Verstorbenen nachzudenken. So ein Brief kann als letzte bewusste Kommunikation in den Sarg gelegt werden. Entlastende Worte, die durch das Feuer als reinigende Kraft mit in die Ewigkeit gehen.

Nicht nur am Ende des Lebens, sondern in allen bedeutenden Lebensstationen können uns Rituale verwandeln und stärken.

Sei es ein Geburtstag, eine Verbindung oder ein Abschied. Wichtige Lebensübergänge verlangen nach einem bewusst begangenen Akt. Ich meine, dass rituelle Verbindungen wieder mit einem Ritual gelöst werden sollten. Das Hochzeitsritual ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Jedoch wie sieht es aus mit dem Trennungsritual?

Damit Rituale ihre spirituellen und heilenden Kräfte entfalten können, konzentrieren wir uns auf unserer Mitte. Von dieser Mitte aus, verbinden wir uns mit Himmel, Erde und Universum, das alles umfasst. Selbst eine Abschiedsfeier kann dann ein Fest der Sinne werden. Voller Trauer und dennoch bereichernd. Sich erinnern, würdigen und ehren, danken und innehalten bekommen so ihren Platz. Das Ganze umrahmt mit der Lieblingsmusik, mit Kerzenlichter und Blumen, sinnlich und sinnerfüllt, immer aber achtsam und wach.

Das Leben und wie wir mit Lebensübergängen umgehen, liegt in unserer Eigenverantwortung. Wir können Rituale selber gestalten. Rituale geben Sicherheit und Geborgenheit. Die Kraft dafür wohnt in uns.

Margarete Bader-Tschan ist ganzheitliche Bestatterin in Lohn-Amannsegg.

August 2007