

Die Autorin: *Irmgard Lehner, geb. 1969, Studium der Katholischen Fachtheologie sowie Selbständigen Religionspädagogik, Lehramt Mathematik in Wien und Linz, 1995–2000 Pastoralassistentin in der Stadtpfarre Traun, 2000–2004 Frauenbeauftragte der*

Diözese Linz, 2005/2006 Pastoralassistentin in Wels-St. Stephan, seit 2006 Pfarrassistentin in Wels-St. Franziskus; seit 1989 Familienfrau als Ehepartnerin und Mutter von (mittlerweile) drei Kindern.

Angelika Gassner

Heilsame Rituale

1 Rituale nähren meine Seele

Wenn ich das Leben um mich herum so betrachte, dann beobachte ich eine zunehmende Eile, die nicht selten in die völlige Erschöpfung führt; eine wachsende Orientierungslosigkeit und Sinnkrise ob der ständig steigenden Anforderungen; zunehmende Zerstreuung und viele Menschen, die depressiv und verstört sind. Es wird immer schwieriger, sich gegen den allgegenwärtigen Druck zu wehren und sich darin nicht zu verlieren.

Als ich meine Wohnung aussuchte, wählte ich einen Ort am Rande eines Moors, wo mich nächtlich das Froschkonzert amüsiert und mich täglich viel Ruhe und Geruhsamkeit umgibt. Dieses wohlthuende Umfeld holt mich immer wieder zurück in den Garten meiner Seele, an meinen inneren Kraftplatz, dorthin, wo das Leben in seinem eigenen, gesunden Rhythmus vor sich hinwächst. Bei der entspannenden Gartenarbeit zentriere ich mich wieder und setze der sich steigernden Gewinnmaximierung und der übertriebenen Erreichbarkeit eine Grenze. Das Hinausgehen in die Natur ist mir zum lebensnotwendigen Ritual geworden, das mir Atem-

pausen, Innehalten und Sinnorientierung gibt. Aus diesem persönlichen Ritual gewinne ich die Kraft, mich wieder meinem Beruf zuwenden zu können. In meiner Arbeit lebt ein für mich wichtiges Ziel weiter: Menschen heilsam zur Quelle ihrer Kraft zu begleiten und ihnen Wege zu vermitteln, die den Blick für ihre Ressourcen eröffnen. Ein Weg führt dabei über heilsame Rituale. Der Ablauf eines solchen Rituals könnte sich wie folgt gestalten:

2 Rituale verleihen Kraft zur Wandlung

Die Teilnehmerinnen am Kraftritual treffen sich in einem Sesselkreis. Der Kreis ist in sich heilsam, da er eine klare Mitte hat, auf die alle in ähnlicher Weise bezogen sind. Zudem sehen sich alle im Kreis befindlichen Menschen gegenseitig. Niemand wird ausgeschlossen, jede gehört gleichwertig dazu. Anfang und Ende fallen hier zusammen, das Gefühl von Gehalten- und Beheimatet-Sein läuft unbewusst mit. Die Gestaltung der Mitte, auf die wir emotional bezogen sind, ist vom Thema, das behandelt wird, abhängig. Zumeist

lasse ich die Mitte zu Beginn meines Arbeitens leer, was allerdings manche Menschen irritiert. Im Verlauf des Rituals wird sich jedoch eine Mitte entwickeln und zu unserem Orientierungspunkt werden. Zunächst aber geht es um uns, die wir uns im Kreis versammeln.

Wer ist da? Was bringen wir mit? Wonach sehnen wir uns? Weiß jede von uns, wo ihre Mitte ist?

Es genügt, mir als Teilnehmerin diese Fragen selbst zu stellen und selbst zu beantworten, damit ich mich öffne für das Geschehen während des Rituals.

Zu Ostern beschäftigen wir uns intensiv mit dem menschlichen Leiden, mit existenziellen Grenzerfahrungen, aber auch mit dem Auferstehen, dem Aufstand fürs gute und sinnerfüllte Leben. Diese Themen will das Ritual aufgreifen und verinnerlichen. Jede Anwesende erhält ein Bild von einer gekrümmten Frau. Wir verlassen den sicheren Kreis, schieben die Stühle an den Rand und öffnen den Raum. Jede ahmt die Haltung der gekrümmten Frau nach und nimmt sich dabei wahr. Welche Gefühle, Verspannungen, Gedanken tauchen in dieser Haltung auf? Ist mir das, was sich in mir meldet, vertraut? Bringe auch ich Belastendes mit? Geht mir manchmal die Kraft aus? In der Stille bin ich ganz bei mir.

Als Ritualleiterin bitte ich die Teilnehmerinnen nun, sich zu öffnen für einen Satz, der mich als Gekrümmte aufrichten kann, der in dieser Situation Kraft spendet. Wenn ein Satz auftaucht, dann kann ich ihn mir innerlich zusprechen (z. B. Zuwendung und Liebe richten mich auf). In der Zeit, die ich brauche, löse ich mich aus meiner gekrümmten Haltung, richte mich allmählich auf und spüre nach, wie es sich körperlich anfühlt, wieder aufrecht zu stehen. Ich komme wieder zu Kraft. Ich nehme meinen Nacken, meine Blickrichtung,

meinen Rücken, den Boden unter meinen Füßen wahr. Ich verwurzele mich im Boden, lasse mich tragen. Ich erinnere mich an Situationen in meinem Leben, in denen ich ganz in meiner Kraft war, in denen ich mich als Auferstandene fühlte. Diese Kraft spüre ich jetzt in mir. Vielleicht formt sich dadurch in mir ein Gedanke, ein Satz, ein Wort, der/das jetzt meine Stimmung wiedergibt. Als Ritualleitende lade ich nun die Anwesenden ein, diesen Satz in die Stille des Raumes zu äußern. Worte und Sätze gewinnen an Kraft in diesem Umfeld, klingen in mir weiter.

In dieser Kraft kommen wir aufrecht in den Kreis zurück und fangen an, zu kraftvoller Trommelmusik die Mitte des Kreises zu umtanzen. Wir stampfen dabei in den Boden, sind bodennah und bodenständig, aufgerichtet und kraftvoll. In diesem Tun eröffnen wir den heilsamen Raum für das kommende Ritual. Wenn die Musik ausklingt, bleiben alle stehen und lassen die Energie in sich weiterschwingen. Ich nehme mich in meiner Kraft wahr und ernst. Wenn es für mich stimmt, nehme ich einen Stuhl und setze mich wieder in den Kreis mit all den anderen.

Als Ritualleiterin stelle ich nun eine große Kerze in unsere (leere, aber durch die Energie aufgewärmte) Mitte und entzünde sie. Dann platziere ich für jede Person ein Teelicht in einem Glas als Kreis um diese Kerze. Noch sind die Lichter nicht angezündet.

Im Außenkreis gehen die Teilnehmerinnen nochmals in sich:

Was ist in mir noch nicht „erleuchtet“, was liegt bei mir noch im Dunkel? Was sehnt sich in mir noch immer nach Licht und Wandlung? Wo, wobei brauche ich noch Energie und Kraft?

Jede Anwesende kann für sich selbst nach Antwort(en) suchen, die bedürftigen

Bereiche in ihr benennen. Das Licht der Kerze mag jeder dabei Sinnbild werden, dass sie sich vom göttlichen Licht Hoffnung und Kraft für die Wandlung schenken lassen kann.

Als nächsten Schritt im Ritual ziehe ich als Ritualleiterin einen Kreidekreis um diese innere Mitte, oder lege eine Schnur bzw. ein Band als Kreis. Der Kreis hat eine Öffnung im Westen, so dass ein Mensch in den Innenkreis eintreten und sich dort aufhalten kann. Dieser Kreis sollte einen Durchmesser von ca. zwei bis drei Meter haben. Im Legen dieses Außenkreises um die Kerzen habe ich als Leiterin einen heiligen Bezirk gezogen. In dessen Mitte befindet sich in der brennenden Kerze das Symbol für das göttliche Licht. Christus hat sich als das Licht der Welt bezeichnet. In seinem Licht empfangen wir unser Licht. Im Auferstehungsgeschehen erleuchtet diese unbezwingbare Lichtkraft alles Dunkel. Dieses Licht soll jede von uns nach außen leuchten lassen und damit unser Umfeld und unsere Welt schlechthin erleuchten, erwärmen. Im Johannesevangelium 8,14 spricht Jesus von sich: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ Im Verlauf des nun folgenden Rituals kann sich jederzeit eine Teilnehmerin aus dem großen Kreis der Mitfeiernden lösen und allein die Mitte betreten. An dieser Stelle erkläre ich als Ritualleiterin die Symbolik der Mitte, den Ablauf und die Regeln des Rituals. Wenn dies geschehen ist, beginne ich das heilsame Ritual mit einem Leibgebet, das um dieses göttliche Licht bittet.

Die Teilnehmenden stellen ihre Stühle wieder an den Rand des Raumes und kommen im Kreis um diese Mitte zusammen. Wir nehmen uns so viel Raum zwischen uns, dass wir die Arme ausbreiten kön-

nen, ohne die andere zu bedrängen. Dieses Leibgebet soll uns öffnen für das folgende Geschehen:

Ich stehe schulterbreit da und verbinde mich mit dem Boden, der Mutter Erde, die uns nährt und trägt.

Ich breite meine Arme zum Himmel aus. Ich öffne mich damit für das göttliche Licht. Ich hole dieses göttliche Licht in mein Leben – dabei kreuze ich meine Hände auf meiner Brust.

Dieses Licht erleuchtet meine Gedanken – dabei lege ich meine Finger auf die Stirn.

Dieses Licht erleuchtet meine Worte – dabei lege ich meine Finger auf den Mund.

Dieses Licht erwärmt mein Herz – dabei lege ich meine Hände aufs Herz.

Dieses Licht gürtet meine Mitte und stärkt meine Haltung und meinen Rücken – dabei lege ich eine Hand auf meine Körpermitte und eine Hand in meinen Rücken.

Dieses Licht umhüllt und schützt mein ganzes Sein – dabei ziehe ich mit meinen Händen einen Schutzkreis um meinen Körper von oben bis unten.

Ich trage dieses göttliche Licht hinaus in die Welt – dabei kreise ich einmal um meine eigene Mitte mit ausgestreckten und segnenden Händen.

Ich tue dies zur Ehre Gottes – dabei hebe ich erneut meine Hände zum Himmel empor.

Und ich tue dies zum Wohl aller Menschen – dabei reiche ich meinen Nachbarinnen die Hände – der Kreis schließt sich.

Wir halten gemeinsam inne.

Als Ritualleiterin trete ich aus dem Außenkreis und trage durch die Öffnung im Innenkreis ein Salböl und geweihtes Wasser in die Kreismitte und stelle beide neben die brennende Kerze. Das Salböl hat die Kraft der geweihten Natur in sich.

Es kann z. B. ein Rosenöl oder Johannisöl sein. Beide sind sowohl ein Sinnegenuss als auch Gefäß vieler Heilkräfte. Das Weihwasser trägt die Kraft des lebendigen Wassers in sich, das alles nährt und stärkt, das Wachstum und Reifen erst ermöglicht. Sich damit einzusalben oder mit dem Kreuzzeichen zu kräftigen bereichert das Ritual zur Stärkung. Wenn ich durch den Westen (das Dunkel der Welt) ins Allerheiligste eintrete, geht mein Blick nach Osten (der Geburtsstätte des Lichts). Von dort gestärkt kann ich getrost wieder in den Alltag zurückkehren. Ich entzünde mein Teelicht und stelle es auf den Kreide-Kreis um diese innere Mitte. Ich verlasse die Mitte und gehe zurück in den Außenkreis der Mitfeiernden.

Weiterführende Literatur:

Christiane Bundschuh-Schramm (Hg.), In Ritualen das Leben feiern, Mainz 1998.

Dies./Annedore Barbier-Piepenbrock/Judith Gaab, Rituale im Kreis des Lebens. Verstehen – gestalten – erleben (Viva! Inspirierend – spirituell – weiblich), Ostfildern 2004.

Heribert Fishedick, Die Kraft der Rituale. Lebensübergänge bewusst erleben und gestalten, Stuttgart 2004.

Anselm Grün/Susanne Türtscher, Die Heilskraft der Natur. Kräuter, Mythen und Rituale im Jahreskreis, Münsterschwarzach 2010.

Pierre Stutz, Alltagsrituale. Wege zur inneren Quelle. Mit einem Vorwort von P. Anselm Grün, München 1998.

Ders., Heilende Momente. Gebärden, Rituale, Gebete, München 2000.

Ingrid Riedel, Seelenruhe und Geistesgegenwart. Was uns Tatkraft gibt, Krumm- wisch 2001.

Der Prozess des Gehens um die Mitte und des Hinein-Gehens in den Kreide-Kreis wird gemeinsam begonnen. Als Ritualleiterin bitte ich um den göttlichen Geist, die Ruach, die Lebenskraft und den Lebensatem Gottes, damit unser Weg in die Mitte gesegnet sei. Gott schenke uns allen Wandlung und Hoffnung für unseren Lebensweg. Um diese Bitte darüber hinaus singend und gehend zu bekräftigen, umkreisen wir die heilige Mitte mit dem Lied: „Geh mit uns auf unserm Weg“. Erst wenn wir den heiligen Bezirk umkreist haben, beginnt das zentrale Ritual.

Der weitere Verlauf des Rituals kann variiert werden – je nach Gruppengröße. In einer kleinen Gruppe gehen wir weiter im Kreis, summen vielleicht das Lied weiter oder sind auch ganz still. In einer Großgruppe setzen wir uns in den Sesselkreis, da dieses Ritual des Begehens der Mitte mitunter lange dauern kann. Bei jeder Variante soll immer ein Außenkreis das Geschehen in der Mitte schützen. Wir, die wir im Außenkreis sind, fühlen uns als Schutzengel für jene Person, die den heiligen Bezirk, die Mitte, betritt. Als Verantwortliche verwende ich nicht immer Musik zur Untermalung dieses Prozesses; jedoch kann sie achtsam eingesetzt werden.

Wer sich aus dem Außenkreis löst und allein den Schritt in die Mitte wagt, macht sich bewusst auf den Weg in die göttliche und somit in die eigene Mitte. Hier in diesem bewussten Zur-Mitte-Gehen/-Kommen kann Wandlung erbeten, geschenkt und erlebt werden. Ich nehme in diesen heiligen Bezirk das mit, was sich in mir nach Wandlung, nach Erlösung, nach Kräftigung sehnt. In der Mitte bin ich allein mit Gott. Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche. Ich kann eine Kerze anzünden und mit einer Bitte verbinden – diese leise oder auch laut aussprechen. Ich kann

in der Mitte singen, tanzen, eine Gebärde machen, mich salben oder das Weihwasser verwenden. In der Mitte entsteht ein Begegnungsraum zwischen dem göttlichen Licht, der göttlichen Wandlung, meinem Gott und mir. Draußen im Außenkreis befinden sich Gleichgesinnte, die sich wie ich nach dem göttlichen Licht, nach der göttlichen Lebenskraft sehnen. Sie kreisen um die Mitte und sind mir Schutz und Stütze, wenn ich mich auf den Weg nach innen mache. Jede Person entscheidet für sich, ob und wann sie in den Innenkreis treten mag und wie sie diese Zeit mit Gott gestaltet. Wer ein Teelicht angezündet hat, stellt es vor dem Verlassen dieses Innenkreises auf den Kreidekreis bzw. auf das Band.

Aus der Stille oder der gemeinsamen Bewegung heraus löst sich immer wieder eine Person aus dem Außenkreis, um ihr persönliches Anliegen im heiligen Bezirk vor Gott zu legen. Wenn es keine Bewegung mehr in den Innenkreis gibt, gehe ich als Ritualleiterin nochmals in die Mitte und zünde jene Teelichter an, die von den Teilnehmerinnen nicht entzündet wurden. Ich stelle diese in die Öffnung und/oder schließe mit Kreide oder einem Band den Kreis in der Mitte und komme zurück in den Außenkreis. Das entzündete Licht aus der göttlichen Mitte ist das leuchtende Symbol für die Wandlungskraft Gottes in meinem Leben. Dieses Licht kann uns in jedem Menschen begegnen oder auch im Sinnbild des Engels. Wir holen das Licht der wandelnden Kraft zu uns. Ich bitte nun alle, je ein Teelicht (im Glas) aus der Mitte zu holen und sich für einen Tanz im Kreis aufzustellen. Die Tanzschritte werden erklärt und kurz geprobt. Nach diesem „Trockentraining“ leitet ein Segensgebet den abschließenden Tanz ein.

Als Tanz eignen sich einfache Taizé-Lieder, die nach Belieben wiederholt wer-

den (z.B. Gloria), oder ein griechischer Gebetstanz. Die rechte Hand hält das Licht, die linke Hand ist frei zu empfangen oder liegt auf dem Herz. Nach dem Tanz verneigen wir uns und löschen das Licht in unserer Hand. Jetzt liegt es an uns, das göttliche Licht, die Hoffnung und wandelnde Liebe hinaus in unser Lebensumfeld zu tragen.

3 Rituale verbinden mit der göttlichen Ordnung

Rituale berühren tiefste Schichten in uns, ohne sich selbst immer erklären zu müssen. Sie greifen Ursymbole und Ur-Gesten auf, sie ziehen uns als Ganzes mit in ihren heilsamen Wirkkreis. Rituale verbinden die Urkraft Gottes mit der ursprünglichen Kraft in unserer eigenen Mitte, aus der wir immer wieder herausfallen. Frauen haben zumeist ein sehr feines Gespür dafür, was stimmig, und dafür, was sinnlos geworden ist, oder mit neuem Sinn gefüllt werden müsste. Aus diesem inneren Wissen heraus können dort, wo Frauen sich die Neuschöpfung zutrauen, je neue Rituale entstehen. Diese Rituale entspringen dem inneren Wissen, was jetzt gerade Heil bewirken kann. Sie sind vielleicht in dieser Form nicht wiederholbar, weil gerade dieser Moment, dieser Augenblick, einmalig war. Diese Notwendigkeit für die mögliche Wandlung zu erkennen, ist eine Frage der inspirierten Intuition, eines tiefen Wissens um die Kraft des schöpferischen Geistes, der alles beleben und Beziehung stiftenden Ruach. Wie kann ich mich jedoch diesem tiefen Wissen, dieser Urquelle des lebendigen Seins annähern und diese Quelle für mich und für andere erschließen? Insofern ich mich für Gott immer wieder, immer neu öffne: mit all meiner Seele, meinem ganzen Herzen und meiner innersten Kraft.

Hiefür erscheint mir das Ritual der „Exerzitien im Alltag“ eine große Stütze und ein gangbarer Weg zu sein. Exerzitien im Alltag werden im deutschen Sprachraum schon seit über dreißig Jahre angeboten. Sie sind nichts Neues. Ich habe die Idee vor Jahren übernommen und ihr ein buntes Gewand gegeben. Dafür schrieb ich Texte, die Leibgebete und Imaginationsübungen, Impulse zum Singen und Tanzen, persönliche Reflexionen in einer klaren Tagesstruktur beinhalten. Meine Sprache ist feminin, lyrisch und doch klar. Dabei entsteht eine Tiefe in der Selbstreflexion und in der Beziehung zu Gott. Viele Menschen sind dankbar für die klare, sich täglich wiederholende Struktur, die das Beten als Ritual in seiner großen Kraft erfahrbar machen. Alles deutet darauf hin, dass gerade in unserer so unsicher und instabil gewordenen Zeit geregelte Abläufe, verständliche Rituale gesucht werden.

Rituale leben davon, dass sie nicht ständig neu erfunden werden müssen. Ihre Kraft liegt in der Wiederholung, die in die Mitte führt. Um ein Ritual jedoch heilsam einzusetzen, benötigt es das Gespür, die Sensibilität, dem bereits Vorhandenen, das sich so lange bewährt hat, eine (neue) Sinnhaftigkeit, eine neue Dimension, einen tieferen, ganzheitlichen und emotionalen Zugang zu eröffnen. Mutige und sensible Frauen schenken dem Vorhandenen ein neues Gewand: eine leibliche, sinnliche, erfahrbare und lebensnahe Dimension. Daraus kann ein Ritual entste-

hen, ein klarer Ablauf mit Orientierungspunkten und wandelnden Mitteerfahrungen. Darin kann Gott spürbar werden als die Kraft, die uns ins Leben geliebt hat und am Leben in Fülle teilhaben lässt.

Die Autorin: *Angelika Gassner, Mag.^a theol.; lebte und arbeitete bis zu ihrem 40. Lebensjahr in Vorarlberg, wo sie elf Jahre an einer Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Englisch und Religion unterrichtete; anschließend war sie fünf Jahre als Frauenreferentin der Diözese Feldkirch tätig; seit 2005 leitet sie das Referat für Spiritualität und Exerzitien der Erzdiözese Salzburg; Weiterbildungen in Bibliodrama, Gestaltpädagogik, Tanz- und Bewegungstherapie sowie Geistlicher Begleitung prägen ihre Arbeitsansätze. www.internetexerzitien.com (deutsch); www.dailyretreats.com (englisch); Veröffentlichungen: Wege, die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen, Stuttgart 2007; in der Reihe „Exerzitien im Alltag“, herausgegeben vom Referat für Spiritualität und Exerzitien der Erzdiözese Salzburg, sind erschienen: In dir bin ich geborgen. Noomi und Rut. Exerzitien im Alltag, Referat für Spiritualität und Exerzitien (2010); Wachsen vollzieht sich in der Stille. Exerzitien im Alltag zu Bildern von Karl Weiser (2011); Berührende Augenblicke. Spiritualität für Leib und Seele (2012); Mit einem Engel an meiner Seite. Exerzitien im Alltag mit dem Buch Tobit (2014); Ins Herz geprägt. Exerzitien im Alltag mit Maria von Nazaret (2015).*