Gestaltung von Übergangsritualen

Geburt, Erwachsenwerden, Heirat, Tod sind die großen Übergänge im Leben. Aber auch der Beginn und das Ende von Beziehungen, der Verlust von Menschen, der Wechsel der Arbeitsstelle oder des Wohnorts oder die Konfrontation mit Krankheit. Das alles sind herausfordernde Lebenssituationen.
Diese Zeiten des Übergangs sind oft nicht leicht. Die Vergangenheit loszulassen ist meist schmerzhaft und es erfordert Mut sich dem Neuen zu stellen.
Alle Kulturen haben Rituale entwickelt, um Menschen Übergänge zu erleichtern.
In unserem Kulturkreis haben wir jedoch nur noch wenig verbindliche Rituale. Oft haben wir auch den Bezug dazu verloren.

Die untenstehende **Literaturliste** kann helfen den heilsamen Geist von Ritualen wieder in unseren Alltag zu bringen. ☺

Wozu dienen Übergangsrituale?
Um den Übergang von einer Lebensphase zur nächsten zu erleichtern, braucht es manchmal eine „bewusste Handlung“ um diesen Übergang zu vollziehen. Rituale sind solche bewussten Handlungen, die den Zeitpunkt der Veränderung markieren. Ich setze einen Anker im Strom der Zeit:
Ich möchte mich erinnern. Ich habe entschieden, etwas bewusst loszulassen. Ich habe meine Akzeptanz mit dem Lauf meines Lebens bekundet und ich begrüße das Neue.

Was bewirken Übergangsrituale?
Durch das bewusste Erleben der Übergänge fällt es leichter Altes loszulassen und sich auf den Weg zu machen in das Neue hinein.
Die Rituale geben Halt und Orientierung in Zeiten des Wandels.

Wie werden Rituale erlebt?
Rituale sprechen in der Regel alle Sinne an und sind meist mit starken Gefühlseindrücken verbunden. Dadurch verankern sie sich tief in unserem Gedächtnis und im Unterbewusstsein. Sie erinnern uns an die mit dem Ritual verbundene Intention.

Wie kann ein Ritual ablaufen?
Gern erarbeite ich mit dir zusammen solche Rituale und führe sie auch auf Wunsch mit dir durch.
Es ist wichtig daß du ganz viel von deiner Energie (Aufmerksamkeit, Kreativität, Absicht...) in das Ritual und seine Vorbereitung hineingibst. Wenn man es selbst gestaltet, kann man sich darin wiederfinden.
Natürlich kann man sich an bekannten Ritualelementen orientieren und sie sich dann zu Eigen machen. Du kannst ein Übergangsritual für dich alleine zelebrieren oder mit anderen vertrauten Menschen zusammen. Vielleicht ist auch ein besonderer Ort in der Natur für dich von Bedeutung. Diese Dinge können in der gemeinsamen Vorbereitung berücksichtigt werden. Wie das Ritual gestaltet ist, hängt von deinen individuellen Wünschen und Vorstellungen ab.

Literaturliste – Arbeit mit Ritualen

- Jeanne Achterberg - **Rituale der Heilung**, Goldmann Verlag
- Corinna Caduff - **Rituale Heute** (Theorien, Entwicklung, Kontroversen, Reimer Verlag
- Helge Folkerts - **Frauenkreise**, 2000

- Alan Forman - **Heilungsgeheimnisse der Naturvölker**, Goldmann Verlag,1999
- Griere - **Übergangsrituale im Jugendalter**, 2000
- Anselm Grün - **Geborgenheit finden, Rituale feiern**, Kreuz Verlag, 1997
- Gisela Hüsten-Gruber - **Hilfreiche Rituale im Grundschulalltag**, 2000
- Wolf-Dieter Storl – **Naturrituale. Mit schamanischen Ritualen den Weg zu den eigenen Wurzeln finden**. AT Verlag 2012
- Anselm Grün - **50 Rituale für das Leben**
- Daan van Kampenhout - **Heilende Rituale**, Bauer Verlag, 2000
- Gertrud Kaufman-Huber - **Kinder brauchen Rituale**, Ein Leitfaden für Eltern und Erziehende. Herder Verlag, 1995
- Kathrin Kiss - **Brücken und Flügel**, Wendepunkte, Walter Verlag
- Kathrin Kiss - **Abschied und Neubeginn**, Walter Verlag, 1999
- Petra Kunze - **Die schönsten Rituale für Kinder**, Gräfe Verlag, 2000
- Christel Langlotz - **Kinder lieben Rituale**, Ökotopia 2008
- Ursula Müller-Hiestand - **Feste und Feiern im Jahreskreis**, Mit Kindern werken, gestalten, erleben. Verlag Aarau (Schweiz), 1992
- Michaela Nijs - **Trauern hat seine Zeit**, Thema Rituale und Trauerarbeit 1999
- Cornelia Nitsch - **Die schönsten Familienrituale**, Goldmann Verlag, 1999
- K. Okakura - **Rituale der Stille, Die Teezeremonie**, Herder Verlag
- Maria Pasiziel - **Trauerräume: Trauer, Ritual und Musik**
- Christa Pauls - **Rituale in der Trauer**
- Ulrike Petermann (Hrsg) - **Ruherituale und Entspannung für Kinder, Jugendliche**, 1996
- Uta Reimann-Höhn - **Wie Kinder Vertrauen gewinnen**, Herder Verlag,
- Margarete Schindler - **Heute schon geküsst? Paare brauchen Rituale**, Herder Verlag, 1997
- Margarete Schindler - **Rituale für die Lebensmitte**, Herder Verlag, 1998
- Sobonfu E. Somè - **Die Gabe des Glücks, Westafrikanische Rituale für ein anderes Miteinander.** Orlanda Verlag, 1999
- Pierre Stutz - **Alltagsrituale**, Kösel Verlag, 2000, Nachdruck
- K.W. Vopel - **Gruppenrituale**, Iskopress
- Barbara Walker - **Spirituelle Rituale der Frauen**, 1998
- Kathleen Wall - **Rituale für Lebenskrisen**, Die Verwandlung von Angst in Energie, Heyne Verlag 1999
- Diane von Weltzien - **Rituale neu erschaffen**, 1999 TB