

## Rituale für schwierige Lebenssituationen

Martina Degonda

*Wenn du loslässt, hast du beide Hände frei*

chinesische Weisheit

Unser Leben beinhaltet viele Übergänge, von denen einige kaum wahrgenommen werden, während andere uns lange in Erinnerung bleiben. Letztere sind oftmals Veränderungen, die mit starken Gefühlen wie Schmerz, Trauer, Wut oder Hilflosigkeit verbunden sind. Es sind öfters auch Situationen, von denen wir überrumpelt werden, wie der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen, ein schwerer Unfall, eine gravierende Diagnose, eine unerwartete Kündigung oder etwas anderes, das unsere bisherige Sicherheit erschüttert.

Belastend können aber auch langanhaltende zermürbende Zustände sein, in denen wir anstehende Veränderungen nicht angehen, oft in Verbitterung verharren, wie bei anhaltenden Eheproblemen oder langjährigen Streitigkeiten mit Angehörigen. Hier bleiben wir in früheren Kränkungen gefangen und fühlen uns blockiert. Aber auch das Festhalten an einem positiven früheren Zustand, die Glorifizierung einer Epoche, in der scheinbar alles noch gut war, kann eine Neuorientierung erschweren. Sätze wie, «als ich noch nicht geschieden war, als wir uns das Haus noch leisten konnten, als ich noch die Arbeit hatte», verhindern einen Übergang in eine lebendigere Zukunft.

Transitionen sind vielfach mit Unsicherheiten verbunden. Es ist nicht klar, dass alles besser und einfacher wird. Wachstum ist allerdings nur möglich, indem wir immer wieder Abschied nehmen und weitergehen, auch wenn es uns manchmal sehr schwerfällt. Wie können uns Rituale nun in schwierigen Lebensphasen unterstützen?

Übergangsrituale reichen weit zurück in die Menschheitsgeschichte, und jede Kultur entwickelte spezielle Zeremonien, die für ihre Gemeinschaft von Bedeutung waren. So haben Menschen an unzähligen Orten und zu allen Zeiten mithilfe von Ritualen den Übergang von einer Situation in eine andere vollzogen. Schwellenrituale erleichtern die Transition, reduzieren Angst, Stress und Unsicherheit und ermöglichen Trauer zu verarbeiten. Sie bestehen aus drei wichtigen Phasen: Trennung – Übergang, Schwelle – Angliederung und Reintegration.

Jeder tiefgreifende Veränderungsprozess beginnt mit einer Krise, einem freiwilligen oder unfreiwilligen Bruch. In der Trennungsphase brechen wir auf, wurzeln aber noch im Alten. Wir können nicht zurück,

sehen aber auch keine Lösung, wie es weitergehen soll. Auszuharren auf der Schwelle ist meist am schwierigsten zu ertragen. Diese Phase als Noch-nicht, aber auch Nicht-mehr bietet allerdings die Möglichkeit zu tiefgreifender Wandlung. Sie ist – wenn auch oftmals so empfunden – nicht nur ödes Niemandsland, sondern auch regenerative Brache, die durch Geduld und das «Netzen» mit Visionen und Träume zu neuem Leben erwachen kann. Haben wir die Schwelle überschritten, kann uns die anschliessende Angliederungsphase helfen, im Neuen Fuss zu fassen, Kraft und Mut für die weiteren Schritte zu finden.

Wie können wir solche Rituale nun gestalten? Entscheidend ist der Zweck des Rituals. Was möchten wir loslassen, welche Teile unserer «alten Geschichte» abschliessen und was benötigen wir für diesen Abschluss? Wenn eine Krise sehr schmerzhaft ist, löst diese oft starke Gefühle aus. Vielen Menschen hilft es alle Gedanken und Gefühle niederzuschreiben, manchmal auch als Briefe, die nicht abgeschickt werden. Gefühle von Trauer, Wut und Schmerz dürfen ebenso sein, wie Momente von Hilflosigkeit, Schwäche und Ohnmacht. Dazwischen lachen und sich freuen gehört gleichfalls zum Leben.

Ein Ritual benötigt eine Vorbereitungszeit. In dieser Phase können beispielsweise bestimmte Dinge hergestellt oder ausgewählt werden, die für den Abschied bedeutsam sind. Manche fertigen Zeichnungen oder gemalte Bilder an, andere kleine Skulpturen, Geschichten oder Gedichte. Oftmals werden aber auch bereits vorhandene Gegenstände, die den Weg in eine neue Lebensphase erschweren, ausgelesen. Dies können Fotos sein, aber auch Eheringe, Erbstücke, Geschenke oder andere erinnerungsträchtige Gegenstände.

Eine besondere Kraft vermitteln Rituale, welche die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer miteinbeziehen. Wie ein solches Ritual inszeniert werden kann, zeigt folgendes Beispiel: Eine frisch geschiedene Klientin hat beim Abschiedsritual ihren Ehering zeremoniell dem Fluss übergeben und diesen anschliessend durch einen neuen, selbst gekauften ersetzt. Anschliessend hat sie sich die Haare schneiden lassen, um mit diesem neuen Schnitt die Trennung zusätzlich zu verdeutlichen. Ein gemeinsames feierliches Essen mit einer Freundin als Abschluss symbolisierte für sie den Neubeginn.

Ein Sabbatical kann ebenfalls helfen, sich von Altem zu trennen und neue Wege zu suchen. Wer einen Pilgerweg begeht, möchten den bisherigen Lebensweg überdenken, Unnötiges abschliessen und einen Neuanfang finden. Auf dem Jakobsweg gibt es ein passendes Ritual dazu: Einen Stein, den man über lange Zeit mit sich mitgetragen hat, beim Cruz de Ferro (Eisenkreuz) abzulegen, sich für immer davon zu trennen, ist ein schönes Symbol, die Hände frei zu bekommen.