

Lore Galitz

Zeit für Rituale

Inspirierende Rituale für ein erfülltes Leben

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective canopy.

IRISIANA

Vom Wesen der Rituale	7
Was Rituale bewirken	8
Rituale schaffen Halt und Stabilität	8
Rituale schaffen Konzentration und Intensität	12
Rituale bringen uns in Verbindung	14
Wie Rituale wirken	17
Rituale wirken über alle Zugänge	17
Rituale wirken als Lebenstraining	19
Rituale wirken auf allen Ebenen	20
Rituale wirken über uraltes Wissen	21
Rituale wirken durch nachhaltiges Wiederholen	23
Rituale wirken über den unerklärbaren Zauber	23
Die grundlegenden Elemente eines Rituals	25
Die klare Absicht	25
Der geschützte Raum	26
Die innere Zentrierung	28
Der grundlegende Ablauf	31
Die Anbindung an eine höhere Ordnung	32

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



Die Teile des Ganzen 35

Die Elemente 35

- Das Element Feuer 36
- Das Element Wasser 41
- Das Element Erde 46
- Das Element Luft 52

Symbole 56

- Der Kreis 57
- Die Linie 59
- Das Dreieck 61
- Das Quadrat 63

Gesten 64

- Das Verbinden 65
- Das Trennen 67
- Das Loslassen 67
- Das Herbeiholen 69
- Das Integrieren 70



*In Loslassritualen
kann man Blüten
auf dem Wasser
davontreiben
lassen.*

Schritt für Schritt 73

Die Vorbereitung 73

- Die klare Absicht 74
- Der Ritualplatz 75
- Die Reinigung 78
- Die ordnende Vorbereitung 80
- Die Gewandung 82

Das eigentliche Ritual 83

- Den Raum betreten 84
- Das Signal des Beginns 85
- Zentrierung und Teilnahmeerklärung 86
- Die Anrufung 88
- Der Kernteil 91
- Der Dank und die Verabschiedung der Kräfte 95

*Jede Jahreszeit
lädt zu eigenen
Ritualen ein.*



Die Zentrierung lösen	95
Das Signal des Endes	97
Den Raum verlassen	97
Die Nachbereitung	98
Würdigen, was da ist	101
Das Leben ist gut	102
Kreis des Lichts	103
Girlande der Lebensfülle	103
Das schöne Miteinander	104
Das unendliche Liebesfeuer	105
Aus ganzem Herzen geben und nehmen	106

Das Ende vollziehen	109
Loslassen, was vergangen ist	110
Feuerwandel	113
Das gekappte Band	115
Das Ablösen	117
Von der Last befreit	118
Das Reinemachen	119
Heilsames Verabschieden	121
Mit dem Fluss davon	121
Dem Himmel entgegen	123
Nach und nach	124
Kraftvolle Übergänge	127
Auf ins Neue	128
Die neue Lebensphase	128
Was danach kommt	131
Mit den Rhythmen des Jahres	134
Altes zurücklassen und Neues begrüßen	135
Frühlingsruf nach Veränderung	138
Blühende Wonnezeit voller Liebe und Lebensfreude	139
Konkret werden, wenn die Früchte reifen	141
Im Herbst ernten und reflektieren	143
In der Ruhe loslassen und bewahren	145
Die tägliche Kraftquelle	147
Den guten neuen Tag begrüßen	149
Der gestärkte Feierabend	152
Literaturempfehlungen	155
Danksagung	155
Zur Autorin	156
Register	157
Impressum	160



Vom Wesen der Rituale

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.

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

Was Rituale bewirken

Ein Ritual ist eine wiederkehrende, klar im Ablauf definierte Handlungsabfolge. Es ist aber viel mehr als das und vermag auch weit-aus 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 wirkkraftige 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?

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

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

Gerade in Krisen-
zeiten kann eine
– am besten zuvor
etablierte – Ritual-
praxis den nötigen
Halt geben.

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. 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.

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

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.

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