

RITUALE

Eine Anleitung für Frauengruppen

Rituale gehören zum Menschen. In Gruppen haben sie die Aufgabe, Gemeinsamkeit zu unterstreichen, und erlebbar zu machen, dass alle Anwesenden Teil eines grösseren Ganzen sind. So geben Rituale Halt und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Gleichzeitig öffnen sie den Blick für gemeinsame Anliegen, Kraftquellen, Visionen und Ziele.

Rituale sprechen die Gefühle an, deshalb können sie auch gefährlich werden. Es gibt beängstigende Rituale (etwa wenn Männer in den Krieg ziehen), bedrohliche Rituale, mit denen Herrscher ihre Macht zementieren und ihre Untertanen gefügig halten, und beklemmende Rituale, aus denen auszubrechen viel Mut kostet, aber manchmal lebenswichtig ist. Dennoch möchte das vorliegende Arbeitsblatt Mut machen, helfende und heilende Rituale zu finden, zu feiern und zu pflegen.

Rituale haben in der Frauenkirche ihren ganz wichtigen Platz. Es wäre schön, wenn sie mehr und mehr auch in Frauengruppen und in den verschiedensten Gremien von Kirche und Gesellschaft Einzug hielten. Trockene Versammlungen, kopflastige Sitzungen und seelenlose Gruppenarbeiten könnten viel fruchtbarer werden, wenn sie eingebettet wären in eine Atmosphäre der Achtsamkeit, des Respektes und der Sorgfalt.

Rituale können wir alle erfinden und feiern. Es braucht dazu keinen Pfarrer, keine autorisierte Person. Wichtig ist einzig, dass das, was wir tun, mit Behutsamkeit und Einfühlungsvermögen gestaltet wird, dass es schlicht bleibt und echt. Dann wird es andere Menschen erreichen und die

Gemeinschaft vertiefen.

Dieses Arbeitsblatt möchte einige ganz konkrete Impulse geben. Es ist gedacht als Hilfe für Frauen, die zur Bereicherung ihrer Gruppenarbeit Rituale einführen und ausprobieren möchten, damit aber noch wenig Erfahrung haben.

Wie fange ich an?

Ich erzähle einzelnen Frauen aus der Gruppe (z.B. im Vorstand) von meinen Ritualerfahrungen und von meinem Wunsch, auch in unserer Gruppe das Leben in der Gemeinschaft und vor Gott bewusster zu gestalten. Ich suche ein paar Frauen, die mein Anliegen teilen, mitdenken und mich kritisch begleiten. Vielleicht besuchen wir zuerst einmal gemeinsam einen Frauengottesdienst.

Erste Schritte in der Gruppe

Wir überlegen uns: Wo sind die Stärken unserer Gruppe? Was ist ihr an Ritualen bereits vertraut? Wo könnten wir auf Blockaden stossen? Wo sind unsere eigenen Ängste und Grenzen? Nehmen wir sie ernst oder überspielen wir sie und übertragen sie so auf die Gruppe?

Viele Frauen wagen nicht, persönliche Gedanken in einem grösseren Kreis zu äussern, Emotionen vor andern zuzulassen, sich mit dem Körper auszudrücken. Wir werden Formen finden müssen, die Geborgenheit schaffen, aber niemanden gefühlsmässig vergewaltigen.

Wir feiern ein bereits vertrautes Ritual: *Wir zünden z.B. eine Adventskerze an und lesen ein Gedicht dazu, wir überreichen eine Blumenstrauss zum Geburtstag und singen ein Wunschlid.*

Wir sprechen darüber: Warum schätzen wir solche Rituale? Was hat uns besonders angesprochen?

Wir erinnern uns an Alltagsrituale, die wir kennen (möglicherweise als Gruppenarbeit in Kleingruppen): Welche Handlungen werden stets in der gleichen Form vollzogen? *Zu-Bett-geh-Ritual der Kinder, Kaffee und Kuchen am Sonntag. Welche rituellen Gegenstände kennen wir? Sonntagsgeschirr, Adventskranz. Welche rituellen Aussagen machen wir? B'hüet di Gott!*

Wir nennen Rituale aus dem religiösen und kulturellen Umfeld: *„Unser Vater“-Gebet im Gottesdienst, Glockengeläute am Sonntag, Fahnen am 1. August.*

Wir fragen nach Ritualen aus früheren Zeiten: Wer kennt z.B. noch die alten Bräuche rund um die Geburt eines Kindes, den Übergang ins Erwachsenenalter und den Tod?

Wir überlegen: Welche Riten haben wir verloren? Warum? Hat dieser Verlust Folgen?

Wir fragen uns: Wollen wir an Ritualen festhalten? An welchen und warum? Wollen wir neue Rituale erfinden, und wozu?

Wir tragen zusammen, was Rituale bedeuten:

Sie schenken Geborgenheit, schaffen eine vertraute Atmosphäre und machen uns sicher. Sie können aber auch erstarren und langweilig werden oder die Menschen einengen.

Sie verbinden die Menschen miteinander und helfen ihnen, Freude oder Leid zu teilen. Sie können aber auch ausschliessen, wenn einzelne aus bestimmten Gründen sich nicht darauf einlassen können.

Rituale sind oft Übergangshilfen. In Umbruchsituationen von Einzelnen oder Gruppen können sie helfen, die Vergangenheit zurückzulassen, die Gegenwart bewusst wahrzunehmen und der Zukunft zuversichtlich entgegenzusehen.

Rituale weisen immer über das Sichtbare hinaus. Mitten in der Zeit sind sie Boten des Ewigen.

Wir einigen uns darauf, welche Rituale wir behalten, welche wir aufgeben und welche wir neu einführen wollen.

Zwei Beispiele von Bewährten Ritualen

Die Gestaltung des Anfangs

Es ist wichtig, wie eine Zusammenkunft begonnen wird. Der Raum muss eingerichtet und eventuell geschmückt sein. Die Leiterin ist rechtzeitig da, dass sie alle persönlich und mit Namen begrüßen kann. Alle sollen sich willkommen fühlen.

Im Kreis eröffnet die Leiterin offiziell die Sitzung. Alle werden willkommen geheissen, neue Teilnehmerinnen werden begrüsst und vorgestellt, Programm und Ziel der Sitzung werden festgelegt und geben der Zusammenkunft eine Struktur.

Vor dem eigentlichen Programm kann es hilfreich sein, sich über das persönliche Ergehen auszutauschen. In kleinen Gruppen oder im Kreis erzählt jede Frau, was sie im Moment gerade beschäftigt.

Persönliches Leid oder Glück von einzelnen soll zur Sprache kommen, damit die andern daran Anteil nehmen können. Es soll auch an abwesende

Gruppenmitglieder gedacht werden. Die einzelnen Aussagen können mit einer symbolischen Handlung begleitet werden (*Blumen in eine Vase stellen, Kerzen anzünden, farbige Wollfäden einknüpfen...*)

Ein Lied oder ein Gebet beschliesst den gemeinsamen Anfang. Es nimmt auf und fasst zusammen, was die Frauen bewegt und stellt es in einen grösseren Zusammenhang und bringt es vielleicht auch vor Gott.

Die Gestaltung des Schlusses

Wenn die Arbeit beendet ist, sollte noch etwas Zeit für einen Abschluss bleiben.

Jede Frau meldet ihr augenblickliches Befinden an

Ein Segen oder ein Lied schliesst die Runde ab und begleitet die Teilnehmerinnen auf den Heimweg und zurück in ihre eigene Welt.

GRÖSSERE RITUALE FEIERN

Folgende Fragen müssen wir uns zuerst überlegen:

Weshalb wollen wir ein Ritual feiern? Was ist der Anlass? *Soll es eine Fürbittrunde für ein Ereignis in der Umgebung oder in der Welt sein, wollen wir Erntedank, den Totensonntag oder den Frühlingsanfang feiern? Weihe wir ein Gebäude oder eine neue Wohnung ein?*

Welches Material brauchen wir? *Einfache Dinge wie Wolle, Stoffe, Samen, Steine oder Kerzen eignen sich gut.*

Wie soll unsere «Mitte» aussehen? *In der Mitte unseres Kreises liegt ein Tuch. Darauf legen wir Gegenstände, die mit unserem Thema zu tun haben. Jede Frau, die einen Gegenstand hinlegt, sagt dazu einen persönlichen Gedanken.*

Wohin geht unsere innere Ausrichtung? *Wir benennen gleich zu Anfang das Ziel unseres Handelns, machen kurze Atemübungen, lesen einen Liedvers oder ein Gebet, begeben uns in die Stille, kommen zu uns selber und vor Gott.*

Wie verhindern wir, dass Einzelne sich unwohl fühlen? Jede Frau soll selber entscheiden können, wieviel Nähe sie zulassen und wieviel Distanz sie beanspruchen will. Bei jeder für die Gruppe ungewohnten rituellen Handlung z.B. beim Tanz, bei Salbungen, bei Segnungen, geben wir deshalb die Möglichkeit, dabei zu sein, ohne dass sich alle Frauen aktiv beteiligen müssen.

Verschiedene Typen von Ritualen

Die "rites de passage", Rituale zu den Übergängen im Leben

Übergänge wie Geburt und Tod, das Erwachsenwerden und die Pensionierung, Hochzeit und Scheidung, Umzüge und erste Anzeichen einer schweren Krankheit verunsichern die Menschen. Werden sie von der Gemeinschaft aufgenommen und rituell begleitet, ermöglicht das Sinnfindung und Zuversicht.

Im Einverständnis mit der betroffenen Frau gehen wir in der Gruppe am Anfang oder Ende unseres Zusammenseins auf das Ereignis ein. Die Frau (oder eine Freundin von ihr) erzählt kurz vom bevorstehenden Schritt. Die Gruppenmitglieder können einfach still zuhören oder ihr je einen Wunsch oder ein Zeichen der Ermutigung mitgeben. Ein passender Text, ein von der Betroffenen gewünschtes Lied oder ein Gebet schliesst die Runde ab.

Das Feiern der Jahreszeiten

In unserer technisierten Welt haben viele Menschen das Bedürfnis, die Natur wieder stärker wahrzunehmen und sich ihrer eigenen Zugehörigkeit zu ihr bewusst zu werden. Gleichzeitig möchten sie den Jahreslauf bewusster erleben. Ein entsprechendes Ritual zu Beginn einer neuen Saison hilft, sich abwechselnd verschiedener Seiten der eigenen Persönlichkeit bewusst zu werden und Aktivitäten zu überdenken.

Wir schmücken den Raum der Jahreszeit entsprechend, danken für die Geschenke dieser Zeit, ermutigen einander, uns den besonderen Herausforderungen zu stellen und singen passende Lieder.

Im Frühling können wir Samen in die Erde legen, unsere Hoffnung für das kommende Jahr ausdrücken, auf einem Spaziergang Spriessen und Blühen in der Natur bewusst wahrnehmen, tanzen.

Im Sommer flechten wir einen Ährenkranz, lesen Texte über Brot und Arbeit, erleben einen gemeinsamen Sonnenaufgang, machen am längsten Tag eine Wanderung, sitzen oder tanzen um ein Feuer und singen Lieder voller Lebensfreude.

Im Herbst füllen wir einen Fruchtkorb, teilen Früchte, befassen uns mit den Themen

von Loslassen, Trauer, Alter und Tod.

Im Winter nehmen wir die Dunkelheit wahr. Wir versuchen uns zu entspannen, hören leise Musik oder üben die Stille. In der Adventszeit gestalten wir eine einfache Feier mit Kerzenlicht.

Die Fürbittrunde

Bewusstes Anteilnehmen an der Not anderer ist für einzelne und Gruppen ganz wichtig. Es pflegt die Gabe des Mitfühlens, es macht uns verantwortungsbewusst und erhält die Menschlichkeit.

In die Mitte unseres Kreises legen wir ein Bild oder Symbol der Ereignisse, die wir bedenken wollen. Die Gruppenmitglieder formulieren zu zweit oder zu dritt Fürbitten dazu, notieren sie auf kleine Zettel, die wir anschliessend dazulegen. Jede Bitte wird dann laut vorgelesen, die Runde antwortet auf jede von ihnen mit einem gesprochenen oder gesungenen "Wir bitten dich, erhöre uns" oder "Christus, erbarme dich".

Das Gemeinschaftsmahl

Die Mahlgemeinschaft ist seit Alters her ein besonders starkes Ritual. Wer Lebens-Mittel mit andern teilt, gönnt ihnen das Leben. Das verbindet uns auf grundlegende Art und Weise.

Alle bringen etwas zum Essen und legen es in die Mitte. Die Gaben werden betrachtet und gesegnet, dann dürfen alle davon essen. Lieder, Gebete und Texte nehmen auch hier die Erfahrung des Rituals auf: Alles, was uns stärkt und zum Leben dient, ist ein Geschenk. Wir sind berufen, unsere Gaben solange zu teilen, bis alle genug zu essen haben.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Hallie Iglehart: Weibliche Spiritualität. Traumarbeit. Meditationen und Rituale.

ISBN: 3-466-34168-X, Kösel-Verlag, München 1998, Preis: Fr. 32.20.

(Zur Zeit vergriffen. In Bibliotheken erhältlich.)

Mieke Korenhof (Hg.): Gehen. Scheidungs- und Trennungsliturgien.

ISBN 3-87645-072-1, Düsseldorf 1996, Preis: 9.80.

Bezugsquelle: Presseverband der evangelischen Kirche im Rheinland, D - 40237 Düsseldorf.

Herta Leistner (Hg.): Lass spüren Deine Kraft.

Feministische Liturgie: Grundlagen, Argumente, Anregungen.

ISBN 3-579-00544-8, Gütersloher Taschenbuch 544, Gütersloh 1997, Preis: Fr. 25.–.

Rosemary Radford Ruether: Unsere Wunden heilen, unsere Befreiung feiern.

Rituale in der Frauenkirche.

ISBN: 3-7831-0931-0, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1988, Preis: Fr. 29.80.

Rituale. Verbandsblatt der Schweizerischen Evangelischen Frauenhilfe SEF 1999. Preis: Fr. 3.–.

Bezugsquelle: Annelies Dumelin-Nüesch, Bahnhofstr. 47, 8553 Hüttlingen, Tel. 052 765 15 65.

Rituale. arbeitsmappe der katholischen Erwachsenenbildung des Kantons Aargau.

Aarau 1998, Preis: Fr. 19.–.

Bezugsquelle: Katholische Frauenstelle der Landeskirche, Klosterstrasse 12, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 01 50.

Pierre Stutz: Alltagsrituale. Wege zur inneren Quelle.

ISBN: 3-466-36494-9, Kösel-Verlag, München 1998, Preis: Fr. 26.20.

Dieses Papier wurde erarbeitet vom Departement Theologie des Evangelischen Frauenbundes der Schweiz EFS in Zusammenarbeit mit Christine Fankhauser.

April 1999
© EFS, Winterthurerstr. 60, 8006 Zürich