Werden Rituale heute noch gebraucht?

Fotos: imago, Oliver Walz, privat

Gut für Leib und Seele

Rituale – so sagen die Griechen - schaffen eine heilige Zeit. Heilig ist das, was der Welt entzogen ist, worüber die Welt nicht verfügen kann. Die heilige Zeit gehört also Gott und sie gehört mir. Ich habe dann das Gefühl: Ich lebe selbst, anstatt gelebt zu werden. Rituale bringen mich also in Berührung mit mir selbst und sie geben mir das Gefühl, dass ich mein Leben selbst gestalten kann. Für die Griechen vermag nur das Heilige zu heilen. Insofern sind die Rituale immer auch heilsame Rituale. Sie tun der Seele und dem Leib gut.

Rituale sind der Weg, den Glauben in den Alltag hinein zu bringen und den Alltag aus dem Glauben heraus zu leben. Wir wissen alle theoretisch, dass Gott überall da ist. Aber wir leben nicht aus der Gegenwart Gottes. Rituale erinnern mich daran, dass ich jetzt vor Gott stehe und unter seinem Segen meinen Weg gehe.

Rituale geben Anteil an den Wurzeln, an den Wurzeln des Glaubens und an den Wurzeln unserer Vorfahren, die mit diesen Ritualen ihr Leben bewältigt haben. Daniel Hell, ein Schweizer Psychiater und Spezialist für Depressionen meint, einer der vielen Gründe für die Depressionen sei die Wurzellosigkeit. Es tut uns gut, wenn wir aus den Wurzeln der Glaubenskraft unserer Vorfahren leben.

Es gibt die täglichen Rituale, mit denen wir den Tag beginnen und beenden. Jeder sollte für sich selbst Rituale entwickeln, wie er den Morgen und den Abend gestaltet. Ich möchte nur zwei Rituale vorschlagen. Für den Morgen eignet sich das Segensritual. Ich stehe für mich allein und erhebe die Hände nach oben, die Handflächen nach vorne gerichtet. Es ist eine uralte Segensgebärde, die schon 10.000 Jahre alt ist. Ich stelle mir vor, dass Gottes Segen durch meine Hände zu den Mitgliedern meiner Familie strömt, zu den Kindern und Enkelkindern, zu den Eltern und zum Ehepartner. Ich verbinde den Segen Gottes mit meinen eigenen guten Wünschen. Ich stelle mir vor, wie der Segen Gottes mein Kind oder den kranken Vater einhüllt wie ein schützender Mantel. Und wie der Segen Gottes den Menschen durchdringt, so dass er in Einklang kommt mit sich selbst. Dann kann ich den Segen zu den Menschen senden, mit denen oder für die ich arbeite. Dann werde ich meine Arbeit anders beginnen. Ich werde zu gesegneten Menschen gehen. Das verwandelt meine Beziehung zu ihnen.

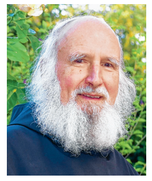
Am Abend erlebe ich viele Menschen, die vor lauter Grübeln nicht einschlafen können. Sie sagen: Hätte ich mich doch anders entschieden, wäre ich doch im Gespräch mit meinem Sohn, mit meiner Tochter achtsamer und liebevoller gewesen. Doch der Tag ist vorbei. Den können wir nicht mehr ändern. Aber wir können in einem Ritual den Tag, so wie er war, Gott hinhalten und vertrauen, dass Gott alles, was war, auch das, was nicht optimal gelaufen ist, in Segen verwandelt. Dann können wir den Tag loslassen und uns Gottes guten Händen anvertrauen. Rituale schließen eine Tür und öffnen eine Tür. Sie schließen die Tür der Arbeit und des Tages und öffnen die Tür der Familie und der Nacht.

Rituale sind vor allem in Krisensituationen wichtig, in Zeiten der Krankheit und der Trauer. Eine Frau, der die Ärzte nur noch sechs Wochen Lebenszeit gegeben haben wegen ihres aggressiven Gehirntumors, nahm jeden Abend ein kleines gesegnetes Kreuz in die Hände und am Morgen, wenn sie aufwachte, hatte sie das Kreuz immer noch in der Hand. Sie hat den Gehirntumor fünf Jahre überlebt. Das schrieb sie ihrem Ritual zu.

Rituale haben die Kraft in sich, die Trauer zu verwandeln. In der Trauer fühlen wir oft keinen Boden unter den Füßen. Rituale geben Halt. Sie bringen mich in Berührung mit mir selbst. Gut ist es, zu einem gemeinsamen Erzählritual die Verwandten und Freunde einzuladen. Das Erzählen entlastet. Und es ist gut, dem Verstorbenen einen Brief zu schreiben, in dem man all die ungesagten Worte aufschreibt, die man dem Verstorbenen sagen wollte, aber es versäumt hat. Und dann sollte man einen Brief vom Verstorbenen an sich schreiben. Das schafft eine neue Beziehung. Und das ist ja das Ziel der Trauer, eine neue Beziehung zu sich selbst, zum Verstorbenen und zu Gott aufzubauen.

Es gibt Rituale, die uns vorgegeben sind. Sie geben uns Halt. Aber wir brauchen auch die Freiheit, die Rituale so zu formen, dass sie uns entsprechen. Dann geben sie unserem Leben eine gute Form. Wir drücken in den Ritualen aus, dass alles, was wir tun und erleben, unter dem Segen Gottes steht.

Anselm Grün



Der Autor ist Benediktinerpater, Referent und Autor vieler spiritueller Bücher.

Kreativ lebendig, nicht in der Form erstarrt

Wie lassen sich 33 von der Pause aufgedrehte Schülerinnen und Schüler einigermaßen beruhigen, so dass wir konzentriert arbeiten können? Wer jemals einen Klassenraum in der Pause besucht hat, weiß, dass die mit dem Unterrichtsbeginn dann doch eintretende Stille wie ein kleines Wunder wirkt. Oft hilft dabei schlicht und einfach das Stundenklingeln. Was mich immer gestört hat, war aber nicht der Pausenlärm vor dem Stundenanfang, sondern dass die Religionsstunde oft in Erwartung der Pause mit Unruhe endete. Zu einem besseren Stundenabschluss fanden wir mit einem schlichten Ritual: Eine Minute vor Pausenbeginn haben alle die Augen geschlossen und sind einfach ganz still geworden. Einmal eingeübt konnte das dann nicht einmal die Pausenklingel stören.

Rituale machen das Leben einfacher, geben Orientierung im Alltag, ermöglichen eine gemeinschaftliche Erfahrung. In der Regel ist ein Ritual eine feierliche Handlung wie zum Beispiel ein Gottesdienst. Wir kennen aber auch viele weltliche Rituale, die dem Jahreskalender folgen wie die Sonnenwendfeier, oder auch das morgendliche Weckritual. Und wir kennen ganz viele Bräuche. Die sind oft kulturprägend für den Zusammenhalt einer Gemeinschaft und Ausdruck einer Tradition.

Im Christentum gestaltet das Brauchtum vor allem unser Kirchenjahr: Adventskranz, Weihnachtsbaum und Krippe, die Fastnacht, das Oster-Frühstück, die Kirchweihbräuche, das Erntedankfest, die Bräuche zu Allerheiligen und Allerseelen oder auch bei verschiedenen Heiligenfesten wie das Martinssingen oder das Sternsingen am Dreikönigstag. So wie uns Bräuche das Kirchenjahr sinnlich erfahrbar machen, begleiten uns christliche Rituale in entscheidenden Situationen unseres Lebens, etwa in den Festen zu besonderen Lebensabschnitten und Ereignissen wie Geburt und Taufe, Erstkommunion, Firmung, Trauung, aber auch in der sakramentalen Begleitung bei Krankheit und Sterben.

Natürlich ist der Gottesdienst ein ganz besonders prägendes Ritual unserer Religion. Der Theologe Johann Baptist Metz hat Religion einmal mit „Unterbrechung“ übersetzt. Der sonntägliche Gottesdienst unterbricht unseren Alltag. Er lädt uns ein, uns wieder bewusst zu werden, dass wir nicht Sklaven der modernen Gesellschaft und somit Konsum- und Arbeitswut-Hörige sind, sondern Kinder Gottes, zu einem Leben in Freiheit Berufene. Wir unterbrechen die Dynamik des bloßen Funktionierens. Und das macht uns deutlich, wer wir sind. Menschen, die ihre Würde, ihr Ansehen nur von Gott her bekommen und nicht durch gesellschaftliche Anerkennung.

Ein entscheidender Punkt bei einem Ritual ist, dass es im Unterschied zu einer Theatervorstellung kein Publikum gibt. Alle sind Beteiligte, und falls man sich doch nur als Zuschauer fühlt, ist man entweder selber völlig übermüdet oder die Vorsteher des Rituals, die Liturgen, leiten es nicht gut. Im Ritual gibt es keine Überraschungen. Wir kennen die Lieder, die Gebete, wissen wann wir im Gottesdienst aufstehen, wann wir uns setzen, wann wir antworten, wann wir gemeinsam beten. Das liturgische Ritual ist letztlich ein Dialog und leibhafte Begegnung mit Gott durch den Leib Christi in der Kommunion.

Zwar ist jeder Gottesdienst vom Ablauf her stark formalisiert, aber es gibt viele sich aktualisierende Elemente, etwa die verschiedenen Lesungen des alten und neuen Testamentes. Die Verkündigung der Botschaft Jesu, die immer auch eine Brücke zur aktuellen Lebenswelt der Menschen ist und ihnen hilft, ihren Glauben immer wieder zu erneuern und in eine dem jeweiligen Alter angemessene Sprache zu bringen. Wenn sich alle einbringen und als Gemeinschaft feiern, dann ermöglicht der Gottesdienst eine gemeinsame religiöse Erfahrung.

Ein gelungenes Ritual ist nie etwas Erstarrtes, sondern etwas kreativ Lebendiges. Die Treue zum Ritual bewahrt zwar die Form, aber da sich die Mitfeiernden ja ständig verändern, wird das Ritual immer wieder von neuem gefüllt. Und Rituale können auch sprachübergreifend funktionieren. Wer etwa in den Ferien einen Gottesdienst in einer fremden Sprache erlebt, kann da trotz allem „Nichtverstehen“ sehr wohl mitfeiern. Man weiß immer, wo man gerade ist und kann sogar bemerken, dass das Vaterunser beim Beten in vielen Sprachen denselben Rhythmus hat. Wo auch immer auf Erden Christen miteinander Gottesdienst feiern können – da sind sie zu Hause.

Christof Wolf SJ

Der Autor ist Jesuit, Dramaturg und Produzent sowie Seelsorger der englischsprachigen Gemeinde St. John Berchmans in München.