

Rituale geben Orientierung und Sicherheit

Rituale

- Entlasten im Tages- und Jahresablauf; verleihen unserer Lebens-Zeit eine guten Lebens-Rhythmus
- Geben Struktur im Hinblick auf Zeit, Ort und Beteiligte – schaffen sicheren Kontext für den Ausdruck starker Emotionen
- Rituale markieren und unterstützen Veränderungen, Übergänge und Phasen im Lebenszyklus und helfen, die Identität jeweils neu zu definieren
- sollten kraftvoll, lebensbejahend und sinnlich sein
- stellen Mittel zur Verfügung, unfassbares, schwer Ausdrückbares und Unsagbares auszudrücken (symbolische Handlungen)
- geben uns die Möglichkeit, in schwierigen Situationen Ohnmacht, Angst, Kleinmut, Sorge zu überwinden und zu handeln
- stiften Gemeinschaft und bewirken Zugehörigkeit/ stellen den Einzelnen in einen größeren und umfassenderen Sinnzusammenhang
- verfügen über beide Möglichkeiten, sowohl Bestehendes zu bewahren als auch Bestehendes zu verändern

Rituale dienen zur Begleitung von Übergängen - SpiRITUALität

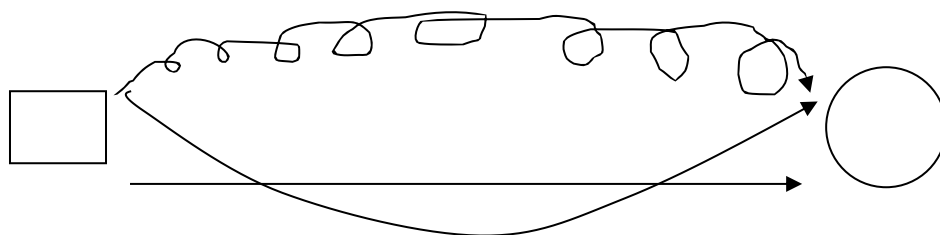
Die alte Ordnung

Abschied von der alten Ordnung

Kontakt mit der neuen Ordnung

Begrüßung der neuen Ordnung

Ankommen in der neuen Ordnung



Das Neue nicht radikal beschleunigen, sondern pendeln im Ordnungs-Ordnungs-Übergang.

Rituale lassen sich unterscheiden in:

- tägliche Rituale (Mahlzeiten, morgendliche Begrüßung, Abschluss des Tages...)
- Feiern
- Traditionen (Geburtstage etc.)
- Lebenszyklus-Rituale (Hochzeit, Schulabschluss...)
- Therapeutische Rituale

Anregung zur Konstruktion von Ritualen

Die Wirksamkeit eines Rituals kann durch das Ansprechen der für die Teilnehmenden bedeutsamen Sinneskanäle erhöht werden:

- Visuell (Augen): Schmuck, Symbole, Kleidung, Fotos, Schriftstücke, Dokumente, Urkunden
- Auditiv (Ohren): Lieder, Worte, Sätze, Musik, Stille, Trommeln, Rasseln...
- Kinästhetisch (Fühlen): Körperkontakt, Körperempfindungen
- Olfaktorisch (Nase): Gerüche von unterschiedlichen Objekten
- Gustatorisch (Geschmack): spezielle Getränke und Speisen

Bedeutsam können auch sein:

- Gemeinschaft, Zeugen – gegenseitige Achtung, Respekt
- Eine verbindende Metapher, ein imaginäres Bild
- Verbindung von Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft
- Anknüpfung an Bekanntes, an eigene Traditionen und Rituale und Überleitung zu etwas Neuem
- Ein spezieller Ort, ein begrenzter Raum, eine bestimmte Jahreszeit
- Eine zeitliche Begrenzung, eine Zeitstruktur
- Eine vorher konkret festgelegte Reihenfolge
- Die gemeinsame Erarbeitung von Regeln: Wer tut wann was wo wie?
- Die Dreiteilung: Vorbereitung und Ankommen (Würdigung des zu Verabschiedenden) – Durchführung (Würdigung des Neuen) – Nachklang und Ankommen im Alltag (Ankern des anderen Tuns)
- Sprache und Metaphern des Klienten nutzen (etwas auf Eis legen, in Luft auflösen, ziehen lassen, wegschwimmen lassen...)
- Sich Zeit lassen!!!!
- An vorhandene Ritualtraditionen anknüpfen und vorhandene Symbole nutzen