

Rituale begleiten das Leben

Was ist ein Ritual?

Ritual kann man etwa so definieren: eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende formelle, oft feierliche Handlung von religiösem oder nichtreligiösem Charakter, die von Worten oder Gesten begleitet wird. So gibt es Rituale im Gottesdienst ebenso wie im Sport, bei der Körperpflege, im Vereinsleben und in anderen Lebensbereichen.

Rituale kennen alle Kulturen. Sie gehören zur Natur des Menschen und sind Kennzeichen der Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Insofern stiften sie Identität. Rituale strukturieren den Tagesablauf, Tage mit bestimmten Ritualen unterscheiden diesen vom Alltag. Sie haben einen klaren Anfang und ein klares Ende; Rituale sind wiederholbar, verbunden mit Zeichenhandlungen und Symbolen. So werden bei Ritualhandlungen Gegenstände mit Symbolcharakter verwendet wie z. B. das Kreuz, Kerzen, grüne Zweige, Steine. Rituale sollen helfen, etwas abzuschließen, z. B. einen Tag, ein Jahr oder einen Lebensabschnitt. Ebenso aber sollen sie helfen, etwas Neues zu beginnen. Insofern haben sie auch eine Nähe zu Segen und zu Segenshandlungen. Rituale drücken Gefühle aus, die sonst nie ausgedrückt würden. Sie laden ein, anderen Menschen etwas zu tun oder zu sagen, was wir sonst nicht eher nicht sagen oder tun würden, wollen auszudrücken, was wir gerade fühlen, für jemandem empfinden, ihm wünschen oder auch zutrauen.

Rituale, die meinen Tagesablauf bzw. mein Leben gestalten

Im Folgenden sind Rituale zusammengestellt, die für Einzelne, aber auch für eine Gruppe immer wieder von Bedeutung sind. Verwenden Sie die Zusammenstellung als Grundlage für eine Austauschrunde im Seniorenklub!

Rituale während des Tages

- ◇ einen „Guten Morgen“ wünschen
- ◇ den Tag segnen
- ◇ das Morgengebet
- ◇ das Tischgebet
- ◇ der Mittagschlaf
- ◇ die Nachmittagsjause
- ◇ eine bestimmte Fernsehsendung nicht versäumen wollen
- ◇ ...

Welche Rituale kennen Sie? Welche praktizieren Sie? Welche schätzen Sie besonders?

In Abständen regelmäßig wiederkehrende Rituale

- ◇ der Kartenspiel-Nachmittag
- ◇ die Kaffeehaus-Runde
- ◇ der Seniorenklub
- ◇ der Sonntagsspaziergang
- ◇ das Pfarrkaffee nach der Sonntagsmesse
- ◇ der Gang zum Friedhof
- ◇ der Besuch bei...
- ◇ ...

Was bedeutet Ihnen ein solcher Fixpunkt? Gibt es dazu auch Begleitrituale: jemanden abholen, vorher zum Friseur gehen, einen Kuchen mitbringen?

Rituale, die ich mit den Enkelkindern praktiziere

- ◇ Die Gute-Nacht-Geschichte erzählen
- ◇ Das Zahnputz-Lied singen
- ◇ Ein Kreuz auf die Stirne vor dem Schlafengehen
- ◇ Zum Tisch- oder Abendgebet einen Gebetswürfel verwenden
- ◇ Vor einer Mahlzeit die Hände reichen und sich „gesegnete Mahlzeit“ wünschen
- ◇ ...

Welche Rituale erwarten die Kinder, wenn sie bei den Großeltern zu Besuch sind? Welche fordern sie ein, wenn Oma/Opa einmal darauf vergisst? Welche Rituale haben schon meinen Kindern gefallen und werden jetzt weiter gegeben?

Rituale in der Seniorenrunde - Begrüßungs- bzw. Willkommensrituale

- ◇ am Eingang erwarten
- ◇ entgegengehen
- ◇ Hände schütteln
- ◇ begrüßen
- ◇ aus dem Mantel helfen
- ◇ an einen Platz begleiten
- ◇ vorstellen
- ◇ ...

Wie halten Sie es in Ihrer Seniorenrunde mit Willkommengesten?

Rituale, um sich zu verabschieden

- ◇ Hände schütteln
- ◇ winken
- ◇ auf die Schultern klopfen
- ◇ nachschauen
- ◇ ein Stück begleiten
- ◇ ...

Was empfinden Sie bei diesen Gesten des Sich-verabschiedens?

Ablauf des Seniorenklubs

- ◇ Beginn mit einem Gebet/besinnlichen Teil
- ◇ Thema
- ◇ Geburtstage erwähnen
- ◇ Jause
- ◇ offizieller Abschluss, Dank an Referenten, Verlautbarungen
- ◇ offenes Ende
- ◇ ...

Ist dieses Ablauf-Ritual unveränderlich? Warum? Ist es so attraktiv, dass es auch „Neue“ anspricht? Können wir uns eine Alternative vorstellen?

Abschiedsrituale

- ◇ Abschiedsbrief schreiben
- ◇ Abschiedsfoto
- ◇ letzter Spaziergang
- ◇ Erinnerungsgeschenk
- ◇ Gedenkminute
- ◇ ...

An welche Situationen erinnern Aufzählung?

Rituale während des Jahres - (Feiern, die - oft mit demselben Ablauf - regelmäßig stattfinden)

- ◇ Geburtstagsfeier
- ◇ Muttertagsfeier
- ◇ Totengedenken
- ◇ Abschlussfest
- ◇ Weihnachtsfeier
- ◇ ...

Ist es vorstellbar, dass eine dieser Feiern einmal nicht mehr - oder zumindest auf eine andere Weise - stattfinden würde? Wo ist hier die Grenze zwischen Ritual und Tradition?



Foto: pixel 2013 pixabay.

Rituale beim Abschiednehmen von Verstorbenen

- ◇ Kerze anzünden
- ◇ Foto aufstellen
- ◇ Fenster öffnen
- ◇ mit Weihwasser segnen
- ◇ Gegenstände mit ins Grab geben
- ◇ Blumen ins offene Grab werfen
- ◇ Glocke läuten
- ◇ Gebet
- ◇ Totenwache
- ◇ Sterbebildchen
- ◇ Partezettel
- ◇ Nachruf
- ◇ Den Angehörigen kondolieren
- ◇ ...

Welche Rituale sind Ihnen bekannt? Werden eingehalten? Welche sind verschwunden?

Rituale drücken Gefühle aus

- ◇ ein Kreuz auf die Stirne zeichnen
- ◇ manden die Hand auf den Kopf oder auf die Schultern legen
- ◇ jemanden segnen
- ◇ in die Augen schauen
- ◇ sich die Hand zur Versöhnung geben
- ◇ der Gute-Nacht-Kuss
- ◇ ...

Was besagen diese Rituale? Zu welchen Situationen passen sie? Was drücken sie aus? Möchte ich sie vermissen?

Literatur:

Anselm Grün: 50 Rituale für das Leben. Freiburg (Herder-Verlag), 2008

Christiane Bundschuh-Schramm: Rituale im Lebenskreis. Verstehen-gestalten-erleben. Ostfildern (Schwabenverlag) 2004

Claudia Pfrang, Marita Raude-Gockel: Das große Buch der Rituale. Den Tag gestalten. Das Jahr erleben. Feste feiern. Ein Familienbuch. München (Kösel-Verlag), 2007

Das Jahr steht auf der Höhe Liedbetrachtung zur Mitte des Jahres

Hinführung

Der Juni gehört zur schönsten Zeit des Jahres. In diesen Monat fällt auch der Sommeranfang. Das Jahr erreicht einerseits seinen Höhepunkt. Dazu gehören Urlaub und Ferien und mit ihnen Lebensfreude, andererseits werden die Tage, wenn es auch noch kaum jemand bemerkt, bereits kürzer. Der Gedanke daran stimmt manche Menschen auch traurig. Sie denken an kommende dunkle Tage und daran, dass alles ein Ende hat. Es stellt sich Frage nach dem, was bleibt.

In die Mitte des Jahres fällt der Geburtstag Johannes des Täufers. Mit ihm wurden große Erwartungen verbunden. Seine Geburt bedeutete für seine Eltern die Erfüllung einer so gut wie verloren gegangenen Hoffnung. Die Menschen seiner Zeit knüpften an ihn große Erwartungen. Er selbst hat auf Jesus verwiesen: „Jener muss wachsen, ich aber abnehmen“ (Joh 3, 30)

Die Jahresmitte ist einerseits lange erwartet. Sie bringt viel Schönes mit sich, das zweite Halbjahr hält auch noch viel Schönes bereit. Sie erinnert aber auch daran, dass alles zu Ende geht und fordert auf, nach dem Ausschau zu halten, was niemand nehmen kann.

Mit der Jahresmitte und ihrer Botschaft für das Leben befasst sich das Lied GL 465: „Das Jahr steht auf der Höhe...“

Liedbetrachtung

Das Jahr steht auf der Höhe, die große Waage ruht.

Nun schenk uns deine Nähe und mach die Mitte gut.

Herr, zwischen Blühn und Reifen und Ende und Beginn.

Lass uns dein Wort ergreifen und wachsen auf dich hin.

Die Mitte des Jahres ist angebrochen das Sternbild des Sommers, die große Waage, am Himmel sichtbar. Es ist hier Sinnbild für die Zeit: nach dem Aufbruch des Frühlings scheint sie still zu stehen. Bald aber wird klar, die eine Hälfte des Jahres ist vergangen ist. Doch es gibt noch eine zweite Hälfte. Nach dem Aufbruch des Frühlings folgt eine Phase des Werdens und Reifens. Diese liegt nun vor uns, bedeutet Zukunft und Perspektiven, braucht aber auch Orientierung. Nach christlichem Verständnis ist Zeit nicht die Wiederholung des immer Gleichen, sondern zielgerichtet auf Jesus, und das Leben der Menschen ist auf ihn ausgerichtet. Johannes sagt es: Jener muss wachsen, ich aber abnehmen.“ (Joh 3, 30)

Kaum ist der Tag am längsten, wächst wiederum die Nacht.

Begegne unsren Ängsten mit deiner Liebe Macht.

Das Dunkle und das Helle, der Schmerz, das Glücklichein nimmt alles seine Stelle in deiner Führung ein.

mit Leben lang
WACHSEN
KATEGORIALE SEELSORGE

**KATHOLISCHE KIRCHE**
Erzdiözese Wien
KATEGORIALE SEELSORGE

Nach dem längsten Tag des Jahres werden die Tage - wenn auch unmerklich - wieder kürzer und die Nächte länger. Damit tauchen neue Gedanken über Vergänglichkeit, von Abschiednehmen und Loslassen auf. Die Fragen, die sich damit verbinden, haben schon immer die Menschen beschäftigt. Sie sind zum Schluss gekommen, dass alles auf Erden seinen Sinn, seinen Wert und seine Zeit hat. Der Mensch kann dies alles nie ergründen. Das Beste für ihn ist, dankbar zu sein für alles was ihm geschenkt wurde und für das Gute das geworden ist und sich für die Zukunft dem Schöpfer anzuvertrauen, der alles gut gemacht hat.

Das Jahr lehrt Abschied nehmen schon jetzt zur halben Zeit.

Wir sollen uns nicht grämen, nur wach sein und bereit,

die Tage loszulassen und was vergänglich ist,

das Ziel ins Auge fassen, das du, Herr, selber bist.

Der Jahreslauf ist vergleichbar mit einer Reise. Bei einer Reise folgt eine Begebenheit auf die andere, ein Erlebnis löst das andere ab, der Abschied von dem einen bedeutet, aufbrechen zu etwas anderem. Bei einer Reise sind wir dazu bereit, sind neugierig auf das, was kommt freuen und auch auf das Ziel. Ist das bei unserer Lebensreise auch so? Wir haben im Leben viele Ziele, auch für die zweite Jahres- oder Lebenshälfte. Wir können diese Ziele erreichen, wenn wir in der Liebe Jesu Christi bleiben und auf ihn zu gehen. Dies gibt immer wieder Kraft. (Röm 8, 38f; Phil 3, 14. 20f)

Du wächst und bleibst für immer, doch unsere Zeit nimmt ab.

Dein Tun hat Morgenschimmer, das unsre sinkt ins Grab.

Gib, eh die Sonne schwindet, der äußere Mensch vergeht,

dass jeder zu dir findet und durch dich aufersteht.

In seiner letzten Strophe wird das Lied zum Ausdruck des Vertrauens. Während das Tun des Menschen keine Zukunft hat, hat das Wirken Gottes immer etwas Frisches, Morgendliches. Die Natur gibt dazu viele Beispiele, etwa wenn im Herbst an manchen Sträuchern schon die Knospen zu sehen sind, die im nächsten Frühjahr aufblühen. Ein halbes Jahr nach dem Festtag des Johannes werden auch die Tage wieder länger. Wir feiern Weihnachten und gehen neu auf Jesus zu, der sich von uns als Kind in der Krippe finden lässt und auf seinen Weg mitnimmt, dem Weg zum neuen Leben.

Anregungen

Wir wenden das Lied auf unseren Lebensweg an. Irgendwann einmal ist der Frühling übergegangen in die „Lebenshöhe“. Dann ging es weiter in Richtung Herbst. Wie jede Jahreszeit ihren Charakter hat, so auch jede Lebensphase.

Wenn ich an den Frühling meines Lebens denke

Was ist mir in Erinnerung geblieben?

Woran erinnere ich mich gerne, woran nicht? Welche Weichen wurden hier für mein Leben gestellt? Was ist mir davon bis heute wichtig geblieben? Wieschaute mein „Frühlingsglauben“ aus?



Der Sommer meines Lebens

Gibt es ein Ereignis, von dem ich sagen könnte, damit habe der Sommer begonnen? Was hat er mir bedeutet? Wie war das mit der Sommersonne? War sie immer richtig? Wann hat sie sich versteckt? Wann schien sie gar nicht? Wann war sie drückend? Wann wurde die Sommersonne zur Herbstsonne? Was hat mir in dieser Zeit der Glauben bedeutet?

Nun lebe ich schon eine geraume Zeit im Herbst meines Lebens.

Wie habe ich den Übergang vom Sommer dorthin empfunden? Was schätze ich an meinem Herbst? Was macht mir Sorge? Worauf muss ich jetzt mehr achten? Woran möchte ich festhalten, woran nicht? Was möchte ich noch werden? Spüre ich, dass sich mein Glaube wandelt - auf welche Weise und in welche Richtung?

Wenn der Winter kommt

Woran stelle ich das fest und woran denke ich zuerst? Welche Seiten hat für mich der Winter? Mit welchen kann ich gut leben, mit welchen

weniger gut? Was soll vor Wintereinbruch noch geschehen? Mitten in den Winter fallen die festlichsten Zeiten des Jahres, die voll sind von Erwartung, Hoffnung, guten Wünschen. Hilft mir dieser Gedanke im Blick auf die Jahre, die noch vor mir liegen und auch auf die Zeit danach?

Verwenden Sie diesen Vorschlag als Grundlage zu:

.. einer Andacht

... einem meditativen Nachmittag

... einem Einkehrtag

... einem Austausch in der Seniorenrunde (bei dem die Jahreszeiten nicht alle auf einmal besprochen werden müssen)

Geeignete Bausteine dazu finden Sie auch im Gotteslob: 16. 5 (Im Alter), 677.4 (Hoffnung), 679 1-2 (Lob), 679 3-5 (Dank), 679 6-7 (Bitte)

Hanns Sauter



Foto: Heike Haumer

ein Leben lang
WACHSEN
KATHOLISCHE KIRCHE

KATHOLISCHE KIRCHE
Erzdiözese Wien
KATEGORIALE SEELSORGE