

KRAFT-BOOSTER RITUAL

Text: Helene Fiegl | Fotos: Rituale / Britta Weber / Fotos Privat



Wir haben uns gefragt, was uns in diesen unruhigen Zeiten helfen kann, in unserer Mitte zu bleiben. Anregende Antworten haben wir dazu von der Innsbrucker Ritual-Leiterin Britta Weber erhalten. Sie sagt: Rituale geben Sicherheit. Sie können uns stärken und mit uns selbst oder anderen verbinden.

Unsere aller Leben hat seine gewohnten Bahnen verlassen: Zunächst die Pandemie mit all ihren Auswirkungen, dann das Kriegsgeschehen in der Ukraine, im Hintergrund der andauernde Klimawandel oder die vielen Preissteigerungen im Alltag ... Binnen einer kurzen Zeitspanne wird Gewohntes auf den Kopf gestellt und jeder muss mit stets neuen Unsicherheiten zurechtkommen. Hier offenbart sich schnell, dass etwas fehlt, wenn Rituale oder liebgelebte Gewohnheiten nicht mehr praktiziert werden können. Denken wir zurück an Corona-bedingt geschlossene Christkindlmärkte oder an Weihnachtsfeiern ohne Großeltern. „Das zeigt uns, wie sehr wir Standardabläufe brauchen, um uns wohl und geborgen zu fühlen“, erklärt die Ritual-Leiterin Britta Weber.

Rituale - zu besonderen Anlässen und im Alltag

Es gibt verschiedenste Anlässe für Rituale. Etwa die Geburt eines Kindes, ein Geburtstag oder eine Trauerfeier sind außergewöhnliche Ereignisse, die auf diese Weise, meist im größeren Kreis, gewürdigt werden. Doch auch im Alltag sind kleine Rituale bedeutsam, um uns Sicherheit zu geben, betont Weber.

„Mir ist es z.B. ganz wichtig, mich morgens immer von meinem Kind zu verabschieden. Mit einem Abschiedskuss oder einer Umarmung entlasse ich so meine Tochter symbolisch gut in den Tag“, schildert die Expertin eines ihrer persönlichen, kurzen Alltagsrituale. Doch was macht nun eine „banale“ Verabschiedung, wie wir sie ständig praktizieren zu einem Ritual? Was unterscheidet ein Ritual von einer Gewohnheit? Das und viele interessante Aspekte ihrer Arbeit hat uns die Expertin im Gespräch erläutert.

>> DAS INTERVIEW MIT BRITTA WEBER

VALID: Was ist der Unterschied zwischen Ritual und Gewohnheit?

Britta Weber: Beides sind Handlungen, die den gleichen Ablauf haben. Der Unterschied zur Gewohnheit ist die Bedeutung dahinter. Ich kann z.B. meiner Tochter einfach eine schöne Zeit wünschen. Gebe ich dem Ganzen aber einen übergeordneten Sinn, d.h. will ich sie absichtlich gut in die Schule entlassen, so praktiziere ich bereits ein Ritual. Die Umarmung oder ein Bussi können dabei als symbolische Handlung dienen.

Das heißt, es muss auf jeden Fall eine Absicht dahinterstehen?

So ist es. Durch Symbole oder symbolische Handlungen wirken Rituale auf unserer Gefühlsebene. Sie helfen uns, Empfindungen zum Ausdruck zu bringen und sie zu kanalisieren. Dadurch werden Emotionen für uns greifbarer und es öffnet sich auch Raum für Veränderung. Bleiben wir bei obigem Beispiel, wenn meine Tochter das Haus verlässt: Durch das Abschiedsritual kann ich sie besser bzw. beruhigter loslassen und fühle mich ihr trotzdem verbunden. Umgekehrt schwingt natürlich die Hoffnung mit, dass sie das ebenso empfindet.

Bedeutet das, dass wir im Alltag aus praktisch jeder Gewohnheit ein Ritual machen können?

Mehr oder weniger. Nehmen wir als Beispiel das Duschen: Man kann es tun, nur um sich zu säubern. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass das Wasser die Anstrengungen oder Sorgen des Tages wegwäscht. Das funktioniert auch, wenn ich mich mit einer

Tasse Tee hinsetze, mit ein paar tiefen Atemzügen zur Ruhe komme und während dieser Tee-Pause ganz vorsätzlich loslasse.

Gibt es ein Rezept für das richtige Alltagsritual?

Wichtig ist, dass man sich gezielt Zeit für eine symbolische Handlung nimmt, diese in seinen persönlichen Rhythmus einbaut und dem Ganzen eine Struktur gibt. Jede Wiederholung stärkt, gibt Sicherheit und Orientierung. Manche gehen dazu in die Natur, andere legen sich auf die Couch oder finden im Badezimmer ihren Ort für das Ritual.

Vermutlich ist Ihre Unterstützung auch bei besonderen Anlässen gefragt?

Gerade in außergewöhnlichen Lebensphasen helfen Rituale, mit einer Situation anders umzugehen. Sie können dabei Halt und Sicherheit vermitteln, weil sie uns unterstützen, unsere Gefühle zu ordnen. Im Lauf eines Lebens gibt es viele Übergänge von einer Phase in eine andere, etwa Geburt, Hochzeit, Trennung, Krankheit oder Tod. Mit Ritualen kann ein Wechsel gut abgeschlossen, Dankbarkeit ausgedrückt, Vergangenes gewürdigt und eine neue Perspektive eröffnet werden.

Wie gestalten Sie z.B. ein Ritual mit Trauernden?

Das ist sehr unterschiedlich. Jedoch geht es stets darum, die Verstorbenen noch einmal sichtbar und spürbar zu machen und der Trauer selbst Raum zu geben. Letzteres kommt ja oft zu kurz. Ich merke dabei, wie gut es den Hinterbliebenen bei einer Verabschiedungsfeier tut, wenn sie etwa Erinnerungen



an den verstorbenen Menschen teilen. Es geht nicht um ein falsches Verklären dieser Person, sondern um ein sichtbar machen dieses Menschen und bewusstes Abschiednehmen.

Sind Rituale nicht auch mit der Natur verbunden?

Speziell mit den acht Jahreskreisfesten können wir die Natur fühlbar erleben. Dabei liegt der Fokus auf dem Zyklus des Jahres und damit auch auf dem des eigenen Lebens. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Energie. Themen für den Winter sind vor allem Ruhe, Rückzug und Loslassen. Hingegen geht es dann im Frühjahr um Neubeginn, Wachstum und Aufbruch.

Sie arbeiten auch gern mit Labyrinth. Wie passt das zur Ritualarbeit?

Ich setze sie für rituelle Begehungen ein, anfangen von Hochzeiten bis zur Trauerarbeit oder besonderen Themen. Ein Labyrinth hat im Gegensatz zum Irrgarten keine Abzweigungen und Sackgassen. Es gibt nur einen Weg und der führt mit seinen Windungen ans Ziel bzw. in die Mitte. Das kann man auch mit unserem Lebensweg gleichsetzen. Oder beim Event „Labyrinth für den Frieden“ war der Grundgedanke beim Hineingehen, dass der Weltfrieden bei mir als Einzel-



Zur Person
BRITTA WEBER

ist in Innsbruck daheim und Mutter einer Tochter. Sie hat die dreijährige Ausbildung zur Dipl. Ritualleiterin absolviert. Die 53-Jährige ist außerdem Tiefen- und Gestaltpädagogin. An der Ritualarbeit fasziniert sie vor allem die Möglichkeit zu einer tieferen Begegnung eines jeden mit sich selbst.

Weitere Infos

www.ritualzeit.at, auch Online-Beratungen sind möglich.

Netzwerk Rituale Österreich
www.ritualnetz.at

nen beginnt. In der Mitte haben die Beteiligten eine Blume als Friedenssymbol erhalten. Diesen Frieden soll man auf seinem weiteren Weg - versinnbildlicht durch das Herausgehen aus dem Labyrinth - mitnehmen.

Wie finden Sie das jeweils passende Ritual für Ihre Klient:innen?

Alles wird auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Es liegt kein fertiges Konzept in der Schublade. Anfangs versuche ich herauszufinden, worum es wirklich geht. Viele Menschen spüren, dass sie „etwas“ brauchen, wissen aber selbst nicht genau, was es ist. Es gilt also zu ergründen, was das Ritual bewirken soll, was die Klient:innen unterstützt, damit ihr Anliegen erfüllt wird und natürlich, inwieweit sie sich selbst einbringen wollen. Denn das Tun im Ritual ist das, was vor allem seine Wirkung ausmacht. Indem man die symbolische Handlung durchführt, kann sich etwas verändern. Zum Beispiel: Ich halte einen schweren Stein in den Händen, der für etwas Belastendes steht, etwa die Verantwortung für die jüngere Schwester. Indem ich den Stein abgebe oder an sie selbst zurückgebe, vollziehe ich körperlich und auch seelisch das Abgeben der Verantwortung.

Danke für das Gespräch!

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



Foto: Achim Bennek



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn fest verankert. Zu helfen, wo Hilfe dringend benötigt wird, ist unser klar definiertes Ziel. Und damit ermöglichen wir vielen Menschen neue Perspektiven und Momente des Glücks, an die sie vielleicht selbst schon nicht mehr geglaubt haben. Unter www.tech2people.at/unterstuetzen/spenden können auch Sie dieses Projekt unterstützen.

Informationen zum Projekt Exoskelett unter sponsoring.lotterien.at