



## 1. Einleitung

Die folgende Sammlung unterschiedlichster Rituale wurde von Robert Mähr zusammengetragen und teils auch in der Praxis eingesetzt. Einzelnen Rituale sind aus der zitierten Literatur entnommen oder an diese angelehnt und angepasst worden.

Rituale sind Allgemeingut und deshalb gibt es kein Urheberrecht (© Copyright).

Diese Sammlung ist lediglich als Ideenpool gedacht, denn Rituale leben vom Momentum. Interessierte Personen sind eingeladen, diese Sammlung anzupassen und zu ergänzen.

## 2. Vorlage (Bezeichnung)

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	
<b>Stichworte</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## Inhaltsverzeichnis

1 Abschied von der Kindheit.....	4
2 Arbeitsbeginn / Erster Arbeitstag.....	5
3 Ärgere dich nicht.....	6
4 Beförderung.....	7
5 Medizinische Behandlung (Operation, risikoreiche Therapien).....	8
6 Berührungsritual.....	9
7 Das Granatapfefest.....	10
8 Das Ziehen des magischen Kreises.....	12
9 Der spezielle Tag.....	14
10 Die Initiation für den "wilden" Mann.....	16
11 Diskussionsblockade lösen.....	21
12 Durchtrennen der Lebensfäden.....	22
13 Elemente Ritual.....	24
14 Entschleunigung.....	25
15 Erbschaftsübergabe.....	26
16 Feuerritual.....	27
17 Betriebsessen (Weihnachtsessen, Neujahrsessen ... ).....	28
18 Firmenräucherung.....	29
19 Freitagmittags.....	30
20 Geburtstagsritual für ein grosses Fest.....	31
21 Gesellenmachen.....	32
22 Gewohntes Loslassen.....	33
23 Grundsteinlegung.....	34
24 Hausräucherung / Hausrücke.....	35
25 Heilendes Feuer.....	36
26 Hell und Dunkel.....	37
27 Herbst der Fruchtbarkeit.....	39
28 Herbsttagundnachtgleiche.....	41
29 Herz-Puls-Ritual.....	44
30 Hochzeit Erneuerung.....	45
31 Ich bin ein Baum.....	46
32 Kleines Zubettgehritual.....	47
33 Kontaktritual.....	49
34 Krafritual.....	50



35 Kreisritual.....	51
36 Liebesritual.....	53
37 Luftritual.....	56
38 Mandala gestalten.....	58
39 Martini.....	59
40 Maskengeburtsritual.....	62
41 Medienfasten.....	64
42 Morgen- und Abendritual.....	65
43 Neumond.....	66
44 Opfer an die sechs Himmelsrichtungen.....	69
45 Personalausflug (Skitag, Kegelabend....).....	72
46 Personalfest.....	73
47 Produktübergabe.....	74
48 Pyramidenfeuer.....	75
49 Räucherung - Smudging.....	76
50 Reinigungsvisualisierung.....	78
51 Richtfest.....	79
52 Ritual zur Heilung der Erde.....	80
53 Samhain.....	84
54 Schiffstaufe.....	86
55 Schreibritual.....	87
56 Schwitzhütte.....	88
57 Selbstsegnung.....	90
58 Sitzungen, Besprechungen, Meetings.....	92
59 Strategieworkshop.....	93
60 Telefonritual.....	94
61 Todesmeditation.....	95
62 Trennungsritual.....	96
63 Verbindung ist Wachstum.....	97
64 Visionssuche.....	100
65 Visualisierung der „liegenden Acht“.....	101
66 Vollmond.....	102
67 Weben.....	104
68 Wiederaufladen mit Energie.....	105
69 Wohnungswechsel.....	106
70 Wutritual.....	109
71 Zweisamkeitsritual.....	111



# 1 Abschied von der Kindheit

<b>Absicht</b>	Die TN sollen ihre Kindheit nochmals rückblickend betrachten und sich mental von diesem Lebensabschnitt lösen.
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Jugendliche, Konfirmation, Firmung, Jugendweihe
<b>Anzahl Personen</b>	Offen
<b>Ort</b>	Im Freien oder in Räumen, wenn die Schnitzabfälle keine Rolle spielen.
<b>Zeit</b>	2 bis 4 Stunden
<b>Beschreibung</b>	<p>Die TN wählen sich aus einen Haselnussstab (10 – 20 cm) wortlos ein Exemplar aus. Dann wird die Anleitung zum Schnitzen einer Figur (Symbol für die Kindheit) bekannt gegeben.</p> <p>Während dem Ritual sollen keine Gespräche zwischen den TN geführt werden. Wenn die TN am Schnitzen sind, werden folgende Fragen beantwortet:</p> <p>Erzähle ein lustiges, spannendes, schönes Kindheitserlebnis?</p> <p>Erzähle ein frustrierendes Kindheitserlebnis?</p> <p>Warum willst du Erwachsen werden?</p> <p>Die TN erzählen der Reihe nach ihre Geschichten und geben das Wort dem nächsten weiter. Dabei gibt es keine Wertung und keine Kommentare. Nach Abschluss der drei Gesprächsrunden sollte jeder TN seine Figur fertig geschnitzt haben. Eventuell muss dazu noch mehr Zeit eingeräumt werden. Alle Figuren werden in der Mitte der Gruppe aufgestellt und jeder TN bekommt noch einmal die Gelegenheit, sich zum Schnitzen und zum Resultat zu äussern.</p> <p>Die Figur, Symbol für die Kindheit, wird nun individuell oder auch in der Gruppe beerdigt. Dazu werden die Figuren entweder vergraben oder in einen Fluss oder See geworfen oder verbrannt.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	<p>Schnitzen ist nicht ganz ungefährlich und die Leitung muss dazu einige Verhaltensregeln bekannt geben.</p> <p>Es ist ratsam, Verbandsmaterial bereitzuhalten.</p> <p>Nebst Taschenmesser sollte man noch eine oder mehrere kleine Sägen bereitstellen.</p>
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	10.03.16



## 2 Arbeitsbeginn / Erster Arbeitstag

<b>Absicht</b>	Dem Neuling soll der Einstieg in einer Organisation erleichtert werden.
<b>Quelle</b>	Kiss Kathrin, Brücken und Flügel
<b>Stichworte</b>	Persönlich, Management
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	Firma, Betrieb, Organisation
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Traditionell offeriert der Neuling anlässlich eines Aperos einen Einstand. Als flankierende Massnahme wird dem Neuling noch ein Pate zur Seite gestellt. Zwischen den Beiden soll ein Schweigeversprechen vereinbart werden, das mit einem Symbol (Essen, Gegenstand) besiegelt wird. Nach Ablauf der vereinbarten Patenschaft wird dieses Versprechen mit einem Abschlussessen oder mit der Rückgabe des Symbols aufgelöst. Der Pate und der Neueinsteiger treffen sich periodisch zu einem vereinbarten Treffen. Das kann zum Beispiel eine Wanderung oder eine gemeinsame Pause sein.
<b>Material</b>	Symbol (z. B. Lieblingsbuch, Lieblingsgegenstand etc.)
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	



### 3 Ärgere dich nicht

<b>Absicht</b>	Bevor man sich in unter Druck unnötig aufregt, hilft dieses kleine Ritual zu Entspannung.
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Persönlich, Entspannung,
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	überall
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Schritt 1:</p> <p>Lesen Sie folgendes Gedicht laut. Solange der Raum besteht Und solange es Lebewesen gibt Solange möchte auch ich dableiben Um all ihr Leiden lindern zu helfen (Shantidevas)</p> <p>Schritt 2:</p> <p>Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich die Sonne vor. Geniessen Sie die Wärme und die Kraft.</p> <p>Schritt 3:</p> <p>Was ist das Ziel meines Lebens?</p> <p>Schritt 4:</p> <p>Analysieren Sie den wahren Grund Ihres Ärgers.</p> <p>Schritt 5:</p> <p>Kontaktieren Sie jemanden der Ihnen helfen kann.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	



## 4 Beförderung

<b>Absicht</b>	Die Beförderung soll vor den anderen Mitarbeitenden zelebriert werden, um die Leistungen des Mitarbeitenden gebührend zu würdigen. Dabei geht es nicht nur um eine Lohnerhöhung, sondern um eine Wertschätzung, die ja im Alltag oft verloren geht.
<b>Quelle</b>	Kiss Kathrin, Brücken und Flügel
<b>Stichworte</b>	Management, Beförderung, Wertschätzung
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	Restaurant, Kantine, im Freien
<b>Zeit</b>	5 - 15 min.
<b>Beschreibung</b>	Die Beförderung wird mit einer kurzen Rede und einem persönlichen Geschenk vor den anderen Mitarbeitenden vor oder während dem Essen abgehalten. Der betroffene Mitarbeitende soll aber selber auch den Raum bekommen, um zurückzublicken. Dies kann in einer kurzen Rückblende (Rede) oder anhand eines Symbols umgesetzt werden. Auch hier gilt die Regel, dass die Mitarbeitenden zu keiner Aktion gezwungen werden dürfen.
<b>Material</b>	Geschenk, das einen Bezug zu den Leistungen des Mitarbeitenden hat.
<b>Tipps</b>	Das Ritual muss in einem Betrieb oder Organisation das erste mal erklärt werden, damit sich die Mitarbeitenden darauf einstellen können. Auch den Dresscode wird bekanntgeben.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 5 Medizinische Behandlung (Operation, risikoreiche Therapien)

<b>Absicht</b>	Dem Patienten vor einem Eingriff Mut und Zuversicht zu geben.
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Genesung, Persönlich, Medizin, Operation, Chemotherapie, Bestrahlung
<b>Anzahl Personen</b>	individuell
<b>Ort</b>	offen
<b>Zeit</b>	1 - 2 Stunden
<b>Beschreibung</b>	<p>Nahe Angehörige werden vom Patienten vor dem bevorstehenden Eingriff zu einem gemütlichen Zusammentreffen eingeladen. Zuerst spricht der/die Betroffene über seine/ihre Ängste und Befürchtungen. Diese werden stichwortartig aufgeschrieben.</p> <p>Jeder der TN schreibt auf die betroffene Körperstelle oder einen speziellen Gegenstand (Taschentuch, Stein, Verband) seine persönlichen Glückwünsche für den/die Patienten/in.</p> <p>Zum Schluss werden die Zettel (Hölzer) mit den Stichworten verbrannt. Danach soll die Freundschaft und die Gemeinschaft gefeiert werden.</p>
<b>Material</b>	Filzstift, Papier (ev. Hölzer, Taschentuch, Stein, Verband)
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 6 Berührungsritual

<b>Absicht</b>	Jeder TN soll eine Berührungsängste abbauen
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Persönlich, Intim
<b>Anzahl Personen</b>	6 – 12
<b>Ort</b>	indoor oder outdoor
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Voraussetzung diese Ritual ist die Bereitschaft der TN, sich gegenseitig zu berühren und sich berühren zu lassen. Dies muss unbedingt absolut freiwillig sein. Der Leiter erklärt zuerst den Ritualablauf.</p> <p>Die folgenden Abläufe sind immer zu zweit gedacht. Die Rollen werden nacheinander gewechselt. Zum Wechsel von einer zur nächsten Übung schlägt er einen Gong.</p> <p>Je 2 TN stehen Rücken an Rücken und berühren die Handflächen der ausgestreckten Arme. Danach drehen sie sich und umarmen sich.</p> <p>Ein TN liegt ausgestreckt auf den Bauch und wird von seinem Partner vom Scheitel bis zur Sohle abgetastet oder abgeklopft.</p> <p>Variante: Alle TN stehen im Kreis. Je ein TN geht von einem zum anderen Teilnehmer und klopft diese vom Scheitel bis zur Sohle ab.</p>
<b>Material</b>	Berührungen sind etwas sehr intimes und müssen daher sehr vorsichtig angegangen werden. Die Grenze muss im Voraus mit den TN abgeklärt werden.
<b>Tipps</b>	Das Berühren, vor allem von fremden Personen, kann teils heftige Reaktionen auslösen. Diese müssen von der Leitung ernst genommen und thematisiert werden.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 7 Das Granatapfelfest

<b>Absicht</b>	Durch das Ritual sollen junge Frauen bei der Initiation vom Mädchen zur gebärfähigen Frau begleitet und getragen werden.
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Frauen, Erwachsenwerden, Menstruation, Initiation
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	im Hause, im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Was hier stattfinden soll ist ein Frauenfest. Natürlich gibt es auch Wege, wie Sie allein mit Ihrer Tochter eine solche Feier gestalten können. Aber bedenken Sie, dass es bei einem Ritual immer auch um die Eingliederung in einen neuen sozialen Rahmen geht. Und wie stark kann das Erlebnis des Rituals wohl für ein Mädchen sein, für das der neue soziale Rahmen durch eine einzige erwachsene Frau repräsentiert wird? Ausserdem soll es auch ein Fest der Freude sein, die um so tiefer und nachhaltiger erlebt wird, je mehr sie teilen. Fassen Sie sich also ein Herz, und sprechen Sie mit Frauen, die Töchter in ähnlichem Alter haben. Nehmen Sie Kontakt zu möglichst vielen Frauen auf, ob mit oder ohne Töchter, ob alt oder jung, und laden Sie sie zur Teilnahme an Ihrem Ritual ein. ☺ Wenn Sie meinen, jetzt kann es nicht mehr lange dauern, bis aus meiner Tochter eine Frau wird, dann treffen Sie Vorbereitungen:</p> <p>Reichen Sie das Königreich der Fruchtbarkeit an Ihre Tochter weiter, indem Sie ihr die dazugehörigen Insignien herstellen. Nähen Sie Ihrer Tochter ein weisses Kleid, und verzieren Sie es mit roten und rosafarbenen Litzen, mit Blumen und Blüten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, aber halten Sie sich an die Grundfarben Weiss für die noch unberührte Jungfräulichkeit und Rot für Blut, Frauenmacht und Leben.</p> <p>Für die Feier kochen Sie ein Festmahl, dessen Farben ebenfalls vor allem Weiss, aber auch Rot sein sollten: Reis oder Spaghetti, Fisch oder weisses Fleisch, Chicorée oder Spargelsalat, rote Grütze mit Sahne oder Vanillepudding mit einem Klacks Himbeermarmelade - die Liste liesse sich noch lange fortsetzen. ☺ Ist der Festtag gekommen, so kleiden Sie Ihre Tochter in das schöne Gewand, das Sie ihr genäht haben. Schmücken Sie sie, denn Ihre Tochter steht für eine neue Generation von Frauen und Müttern. Sie tun damit Dienst an dieser neuen Frau, schenken ihr Achtung und bereiten ihr den Raum für ein grösseres, für weibliches Selbstvertrauen.</p> <p>Geleiten Sie Ihre Tochter in den Kreis von Frauen, die sie jubelnd begrüßen.</p> <p>Die Frauen formen einen »Geburtskanal«. Stellen Sie sich dazu in zwei Reihen gegenüber auf. Mit der Hilfe einer zweiten Frau heben Sie Ihre Tochter hoch und reichen sie der Länge nach, mit den Füssen voraus durch den »Geburtskanal«. Schaukeln Sie das Mädchen hinein in die Welt der Frauen. Schliesslich wird Ihre Tochter von einer Frau am Ende des »Kanals« aufgefangen, auf die Füsse gestellt und willkommen geheissen. Nun ist die Zeit für das Festbankett gekommen. Lassen Sie sich alle mit der neuen Frau in Ihrer Mitte nieder, um zu schmausen. Während des Mahls tritt jede Frau einmal zu der »Neuen«, flüstert ihr ein »Frauengeheimnis« ins Ohr und überreicht ihr dabei einen Apfel, eine Tomate oder, noch besser, einen Granatapfel. »Frauengeheimnisse« könnten zum Beispiel hilfrei-</p>



	<p>che Mittel gegen Periodenschmerz, Verführungstechniken oder beliebige andere, aber immer weibliche Weisheiten sein. So statten Sie die neue Frau mit Wissen aus, initiieren sie in die Welt der Frauen.</p> <p>Tanzen, Musik, Singen, Stampfen, alles, was Freude macht und in der Gemeinschaft getan wird, ist nach dem Festschmaus erlaubt. Lassen Sie die Feier damit langsam ausklingen, und seien Sie gewiss, dass Sie Ihrer Tochter damit ein bleibendes Erlebnis geschenkt haben.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 8 Das Ziehen des magischen Kreises

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Kelten, Ritualvorbereitung
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Der Steinkreis und die Schale oder der Kelch beziehungsweise der Gral spielten in keltischen Kulturen, zwischen denen und der Alten Religion ein enger Zusammenhang besteht, eine herausragende Rolle. So wenig wir auch über die Praktiken der keltischen Druiden wissen, seien sie in der Bretagne, in England oder in Irland lokalisiert, Steinkreise als magische Orte finden wir nahezu überall. Jeder, der einen Steinkreis betritt, und sei es auch der kleinste, unbedeutendste, spürt die Kraft, die in seinem Zentrum herrscht, und die besondere Ausstrahlung. Der Kelch unterscheidet sich in seiner symbolischen Bedeutung nur wenig vom Steinkreis. Die Fülle, die Fruchtbarkeit und damit Nahrung und Leben wurden mit ihm assoziiert. Tierisches wie menschliches Blut, das Symbol für die Lebenskraft schlechthin, wurde von Druiden im Zusammenhang mit dem Steinkreis wie auch mit dem Kelch reichlich vergossen. Der Kreis wie auch der Kelch umfassen einen magischen Inhalt. Im Fall des Steinkreises ist es das gesamte Ritual, im Fall des Kelches die kultische Essenz des Rituals. Nicht nur wird das Magische in beiden praktisch eingesperrt, es werden zugleich auch böse Mächte, Dämonen und Gedanken ausgegrenzt. Das Ziehen des Kreises hat eine ähnliche Funktion: Die beschworene Kraft soll im Kreis konzentriert und alle störenden Einflüsse am Eindringen gehindert werden. Der magische Kreis hat in der Regel einen Durchmesser von etwa drei Metern. Er kann im Abstand von einem halben Meter oder weniger von einem weiteren Kreis umschlossen werden. Ist dies der Fall, so wird der Platz zwischen beiden genutzt, um die Namen von Schutzmächten oder von magischen Pflanzen wie Eisenkraut hineinzuschreiben. Gezogen wird der Kreis mit einem realen oder einem imaginierten geweihten Schwert beziehungsweise Dolch. Eine kleine Öffnung wird ausgespart, damit der das Ritual Zelebrierende den Kreis betreten kann. Er schliesst ihn, sobald er eingetreten ist.</p> <p>Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach Osten gewandt auf, und schlagen Sie ein Kreuz, indem Sie Ihre Stirn, Ihre beiden Schultern und Ihren Solarplexus berühren. Es handelt sich hierbei nicht um das christliche Kreuz, sondern um das gleichschenklige Kreuz der vier Elemente oder der vier kardinalen Richtungen und damit um das Kreuz als Symbol für die Herrschaft über alle Dinge. Besitzen Sie ein geweihtes Schwert (oder einen entsprechenden Dolch), so können Sie es verwenden. Tatsächlich ist aber ein solches Instrument nicht unbedingt real erforderlich. Stellen Sie sich ein grosses Schwert mit kreuzförmigem Griff vor, das Sie mit der Spitze nach oben in Ihren Händen halten.</p> <p>Sagen Sie: »Im Namen der Gottheit ergreife ich dieses Schwert der Macht zur Verteidigung gegen alles Übel und gegen alle Aggression.« Stellen Sie sich vor, Sie seien schwer bewaffnet, mit einer undurchdringbaren Rüstung angetan und vibrieren vor lauter göttlicher Kraft. Sodann senken Sie das</p>



	<p>gedachte Schwert und ziehen mit seiner Spitze vom Osten über den Süden und Westen bis zum Norden einen Kreis aus goldenen Flammen. Sie können dies tun, indem sie im Mittelpunkt des Kreises stehen und sich um die eigene Achse drehen oder indem Sie den Kreis von aussen umschreiten, dann jedoch unbedingt eine Öffnung lassen, um ihn betreten zu können. Wenn Sie einen äusseren Kreis ziehen und in den so entstandenen Ring entsprechende Namen schreiben wollen, dann tun Sie jetzt auch dies. Danach stellen Sie sich wieder in die Mitte des Kreises, wenden sich dem Osten zu, strecken mit beiden Händen das Schwert über den Kopf und sagen: »Möge mich der mächtige Erzengel Raphael vor allem Übel beschützen, das aus dem Osten kommt.« Sie wiederholen die Prozedur, indem Sie sich dem Süden zuwenden und den Erzengel Michael, für Westen den Erzengel Gabriel und für Norden den Erzengel Uriel anrufen. Nun ist Ihr magischer Kreis geschlossen, und Sie können entweder mit dem eigentlichen Ritual, für das Sie den richtigen Raum bereiten wollten, beginnen oder aber die Zeremonie als magisches Selbstschutzritual abschliessen, indem Sie noch einen Augenblick meditierend im Kreis verbleiben und ihn dann verlassen.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 9 Der spezielle Tag

<b>Absicht</b>	Unser Leben wird oft zum Alltag und mit einem speziellen Tag soll dieser durchbrochen werden. somit entsteht Spannung und Abwechslung, was unser Leben glücklicher macht.
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Yoga, Gleichgewicht,
<b>Anzahl Personen</b>	1 oder mehrere
<b>Ort</b>	zu Hause oder im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Geburtstage sind vor allem bei Kindern Tage, die bewusst zelebriert werden und die vielfach nach einem exakten Programm ablaufen müssen. Mit steigendem Alter haben viele Erwachsene das Gefühl, dass ein Ritual nicht mehr nötig sei. Im Gegenteil wäre es aber wichtig, dass man ganz „normale Tage“ durch das ritualisieren zu etwas Speziellen macht. Es gibt Morgenmenschen, die unmittelbar nach dem Aufstehen fit sind und Abendmenschen, die am Morgen eine lange Anlaufzeit brauchen. Jeder kennt Tage, an denen man schon bei Aufstehen gut drauf ist und man das Gefühl hat, dass einem die ganze Welt zu Füßen liegt. Es gibt aber auch Tage, an denen genau das Gegenteil der Fall ist. Auf die individuelle Tagesform kann man in der Freizeit reagieren, indem man sich den Tagesplan entsprechend zusammenstellt. Im Geschäftsleben ist dies aber in den seltensten Fällen möglich. Also muss man versuchen, aus jedem Tag das Optimum herauszuholen. Die folgende Anweisung ist ein Vorschlag, der selbstverständlich individuell angepasst werden kann.</p> <p>Nach dem morgendlichen Erwachen führt man eine geistige Reise durch den kommenden Tag durch. Ganz bewusst verweilt man an Unangenehmen, das zu bewältigen ist. Zusammentreffen mit unbekanntem Leuten, Sitzungen oder Besprechungen, Präsentationen, Aussprachen, Prüfungen u. Ä. könnten solche Stationen sein. Dabei ist es wichtig, dass man in die Position der anderen schlüpft. „Was will der Andere, was interessiert die Anderen?“</p> <p>Anschliessend sucht man das körperliche Gleichgewicht und die innere Ruhe. Zu diesem Zweck können beispielsweise Yoga-Übungen, ein Dauerlauf oder eine Konzentrationsübung durchgeführt werden. Abschliessend bedankt man sich für diesen aussergewöhnlichen Tag, den man zu einem glücklichen Tag gestalten wird.</p> <p>Die Morgentoilette soll an diesem Tag nicht nach dem gleichen festen Fahrplan ablaufen, sondern einem speziellen, bewussten Ablauf folgen. Die Kleidung, die ein äusseres Zeichen des Wohlbefindens ausdrücken kann, wird entsprechend ausgewählt.</p> <p>Zum Schutze vor fremden Einflüssen kann man sich mit einer Kette oder einem Talisman schützen.</p> <p>Das Frühstück, als wichtige Mahlzeit, soll an diesem Tag etwas spezielles sein. Vielleicht gönnt man sich etwas nicht Alltägliches oder man gönnt sich dafür einfach mehr Zeit.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Viele Situationen im Berufsleben sind vorhersehbar und darum kann man auch einen solchen Tag vorher planen. Zwei Dinge sind sehr wichtig: Zeit



	und eine Kleinigkeit um sich und die Umwelt zu verwöhnen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 10 Die Initiation für den "wilden" Mann

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Konfirmation, Männer, Paten, Onkel, Musikstücke, Erwachsenwerden
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	im Haus oder im Freien
<b>Zeit</b>	offen
<b>Beschreibung</b>	<p>Unsere »zivilisierte« Vorstellung vom Zeitpunkt des Erwachsenseins ist im Grunde genommen äusserst unnatürlich. Was macht einen Menschen mit achtzehn - oder früher mit einundzwanzig Jahren - zum Erwachsenen, wenn nicht das willkürlich mit diesem Termin verbundene Wahlrecht und die Vorstellung, dass er in diesem Alter reif genug sei, um für sein Handeln selbst die Verantwortung zu übernehmen? Auf welcher natürlichen Basis fusst diese Festlegung?</p> <p>Da die mittlere Lebenserwartung des Durchschnittseuropäers weiterhin steigt, erscheint es naheliegend, dass auch die Dauer der Kindheit proportional zu den beiden anderen Phasen des menschlichen Lebens - nämlich des Erwachsenseins und des Alters - zunehmen muss. Viele, die ihrer eigenen Kindheit nachtrauern, wollen diesen Lebensabschnitt der relativen Unbeschwertheit für ihre eigenen Söhne und Töchter verlängert sehen. Das Bildungssystem unterstützt dies, indem es dafür sorgt, dass höher qualifizierte Universitätsabsolventen meist erst mit Ende zwanzig die Schulbank mit dem Bürostuhl vertauschen. Unbemerkt dehnt sich die Kindheit ausgerechnet in der bildungsprivilegierten Bevölkerungsschicht, der einmal unsere Führungselite entwachsen soll, bis Anfang dreissig aus. Wer diese Behauptung in Zweifel ziehen will, sollte sich fragen, ob man bei einem Menschen, der nicht selbst für seinen Lebensunterhalt sorgt - und das vermögen schon aus zeitlichen Gründen die wenigsten Studenten -, tatsächlich von einem erwachsenen und für sich selbst verantwortlichen Menschen sprechen kann.</p> <p>Vordergründig will unsere Gesellschaft ihrer Jugend, ihrem wertvollsten Potential, eine gute Ausbildung ermöglichen. Dahinter verborgen scheint mir jedoch wie bei den australischen Aranda die Angst der alten Männer zu stehen, ihre Macht mit der Jugend teilen zu müssen, und das gilt es so weit wie möglich herauszuzögern.</p> <p>Der Statuswechsel vom Kind zum Erwachsenen wird auf der körperlichen Ebene durch das Einsetzen der Geschlechtsreife während der Pubertät eingeleitet. Für das wichtigste Merkmal des Erwachsenseins wird in der Regel Verantwortlichkeit gehalten. Was aber könnte bei einem Menschen mehr Verantwortung voraussetzen als die Entscheidung darüber, ob ein Kind gezeugt und ausgetragen werden soll oder nicht?</p> <p>Bei den meisten so genannten unzivilisierten Völkern ist die Sexualität im Allgemeinen gut in die Gesellschaft integriert. Sie schalten das Risiko der ungewollten Schwangerschaft weitest gehend aus, indem sie Mädchen und Jungen zunächst voneinander getrennt halten oder aber die jungen Frauen schon bald nach dem Einsetzen ihrer Monatsblutung verheiraten. Mit der Hochzeit wird dem Paar im Allgemeinen auch der Status der Erwachsenen zugebilligt.</p> <p>Moderne westliche Kulturen hingegen haben Sexualität nicht integriert,</p>



sondern an den Rand gedrängt, ins Schlafzimmer verbannt, auf pornographische Zurschaustellung beschränkt oder zu Werbezwecken missbraucht. Folglich wird die einsetzende Geschlechtsreife eines jungen Menschen kaum zur Kenntnis genommen. Lediglich Konfirmation und Jugendweihe verarbeiten diese entscheidende Lebensschwelle von der Kindheit zum Erwachsenenalter noch rituell, allerdings ohne dabei ihren sexuellen Gehalt zu berücksichtigen.

Was geschieht, wenn ein Junge zum Mann reift? Welche Erfahrungen muss er machen, damit er sich zu einem Mann entwickeln kann, der mit sich einig ist und sich als solcher wohlfühlt? Entsprechende Nachfragen im Freundeskreis ergaben, dass zwar der Eintritt in den Fussballverein, der eine Art Aufnahme in einen Männerbund darstellt, und das erste Mal hinter dem Steuer eines Autos als starke, ausgesprochen männliche Erlebnisse empfunden werden, dass jedoch letzten Endes alles um die Leitlinie Sexualität kreist. Spätestens mit der Pubertät drängt sich die Tatsache auf, dass der Penis das Zentrum der als männlich empfundenen Sexualität ist. Noch bis Anfang des Jahrhunderts galt es als selbstverständlich, dass Männer von Männern erzogen werden müssen. Seit dem Ersten Weltkrieg ziehen sich Väter immer stärker aus dem Erziehungsgeschäft zurück oder werden daraus verdrängt. Der heutige Durchschnittsmann ist einseitig von seiner Mutter beziehungsweise im Kindergarten und in der Grundschule von Frauen erzogen worden. Erst in der Hauptschule, weiterführenden Schulen, in der Berufsschule wie überhaupt während der Berufsausbildung hat er die Chance, direkt und persönlich, ernsthaft und verbindlich mit einem Mann zu tun zu bekommen. Dann allerdings ist es meist zu spät, um durch das Vorbild konstruktives und positives männliches Rollenverhalten noch erfolgreich zu erlernen. Mithin wäre es aus gesellschaftlicher Sicht wünschenswert, wenn Männer wieder eine wichtigere Rolle bei der Erziehung ihrer Söhne übernehmen könnten.

Was nun folgt ist nicht ein in sich abgeschlossenes Ritual für die Initiation eines Jungen, sondern sind einzelne Vorschläge, Anregungen und Hinweise, die sich zu einer für die Beteiligten angemessenen Zeremonie verarbeiten lassen.

- Bezug nehmend auf die oben beschriebene geringe Rolle, die heute Väter bei der Erziehung ihrer Söhne spielen, wäre es wünschenswert, wenn die Initiation eines Sohnes vor allem durch den Vater oder andere männliche Bezugspersonen vorbereitet, gestaltet und begleitet würde. Da die Pubertät auch die Zeit der Rebellion gegen die Eltern ist, kann der Sohn ein Initiationsritual vielleicht eher annehmen, wenn es durch einen Paten, Onkel oder durch einen vertrauten Freund der Familie ausgerichtet wird.

- Die Wahl des richtigen Zeitpunkts ist bei einem Jungen nicht so leicht wie bei einem Mädchen, deren Geschlechtsreife eindeutig durch die beginnende Monatsblutung angezeigt wird. Aber auch bei Ihrem Sohn werden Sie die Veränderung der Stimme, der Statur und das Zunehmen der Behaarung unter den Achseln und im Genitalbereich bemerken. Sogenannte feuchte Träume, also nächtliche unkontrollierte Ejakulationen, die im Bett ihre Spuren hinterlassen, sprechen eine deutliche Sprache. Vielleicht »erwischen« Sie Ihren Sohn ja auch ungewollt beim Masturbieren und können daraus Ihre Schlüsse ziehen. Konfirmation und Jugendweihe werden in der Regel um den vierzehnten Geburtstag herum gefeiert, und auch die meisten Naturvölker initiieren ihre männlichen Jugendlichen im Alter zwischen zwölf und sechzehn Jahren. Denkbar wäre es auch, dass Ihr Sohn selbst bestimmt, wann der richtige Augenblick gekommen ist.



· Die Initiation in die Erwachsenenwelt bedeutet für den Jungen wie das Mädchen gleichermaßen, dass er oder es als Kind gleichsam stirbt und als Erwachsener wiedergeboren wird. Dieser symbolische Tod kann und sollte auf zwei Ebenen umgesetzt werden. Zum einen muss sich der Sohn rituell von mit seiner Kindheit in enger Verbindung stehenden Gegenständen wie Spielsachen oder Kleidungsstücken trennen, indem er sie beispielsweise an jüngere Geschwister oder an andere Kinder verschenkt. Zum anderen ist es für die Eltern von immenser Bedeutung, sich entweder während der Initiation oder in einem eigenständigen Ritual in einer Art Totenfeier von ihrem Kind zu verabschieden. Es hat wenig Sinn, mit einem Ritual den Schritt in das Erwachsenenalter äusserlich zu vollziehen, wenn Vater und Mutter nicht bereit sind, das Kind auch innerlich gehen zu lassen und hinfort anders, eben seinem neuen Status gemäss, zu behandeln.

· Es ist sinnvoll, das Initiationsritual in zwei Teile zu gliedern: in einen ersten, der nur den Initianden und seine Eltern etwas angeht, und in einen zweiten, in dem die eigentliche Feier mit so vielen Freunden und Verwandten wie möglich stattfindet.

· Im ersten Teil übernimmt der Vater die Aufgabe, den Sohn in die Liebe einzuführen. Es gibt viele Möglichkeiten, um dies umzusetzen. Ein mutiger Vater bestellt seinem Sohn vielleicht ein Callgirl oder geht mit ihm in ein Bordell. Es ist jedoch auch denkbar, dass er sich mehrere Stunden Zeit nimmt, um mit seinem Sohn, zum Beispiel bei einem Spaziergang, ein intensives Gespräch über die Liebe und über seine Erfahrungen mit Frauen zu führen. Oder aber der Sohn wird in einem eigens vorbereiteten Raum für eine festgelegte Zeit mit seinem nackten Spiegelbild konfrontiert. (Nicht selten haben Minderwertigkeitsgefühle von Jungen etwas mit der Befürchtung zu tun, einen zu kleinen Penis zu haben. Die Auffassung entsteht dadurch, dass sie andere Jungen - zum Beispiel beim Duschen im Schwimmbad oder nach dem Sport - von vorn, sich selbst aber nur von oben blickend, also verkürzt sehen. Das Sich-betrachten in einem Ganzkörperspiegel kann hier sofortige Heilung bedeuten und ein vollkommen neues Selbstbild erzeugen.) Im Anschluss sollte ebenfalls ein Gespräch mit dem Vater folgen.

Wenn Sie in diesem ersten Teil der Initiation eigenen Vorstellungen oder Ideen folgen wollen, dann behalten Sie dabei im Auge, dass es das Ziel des Rituals ist, den Jungen in Berührung mit seiner Männlichkeit zu bringen. Der direkteste Weg führt hierbei über seine Geschlechtlichkeit, es sind jedoch durchaus auch andere Vorgehensweisen denkbar.

· Der zweite Teil der Initiation ist die Feier, in der Sie und die Gäste, die Sie zu diesem Zweck gemeinsam ausgewählt und eingeladen haben, Ihren Sohn als Mann willkommen heissen.

· Wenn alle Gäste erschienen sind, beginnt die Person, welche die Leitung in dem Ritual übernommen hat, mit einem Opfer an die vier Himmelsrichtungen. Der Initiand hockt sich mit angezogenen Knien, zwischen denen er sein Gesicht verbirgt - denn er soll nichts sehen, sondern nur hören, fühlen und riechen - in der Mitte des Raumes auf den Boden. Die Gäste stehen in einem weiten Kreis um ihn herum.

· Wenden Sie sich dem Osten zu, und entzünden Sie eine Kerze stellvertretend für das Feuer, welches als Element mit dieser Himmelsrichtung verbunden ist. Tun Sie dies mit einem Streichholz, denn das kann der Initiand riechen und hören. Strecken Sie die brennende Kerze dem Osten entgegen, und sagen Sie: »Ich rufe dich, Geist des Ostens, damit du (Name), der



heute ein Mann wird, die wandelnde Kraft des Feuers schenkst.« Die Gäste wiederholen: »Schenke ihm die wandelnde Kraft des Feuers.« Sie gehen mit der brennenden Kerze einmal im Uhrzeigersinn - auch bei den folgenden drei Ritualschritten - um den Initianden herum. Lassen Sie ihn die brennende Kerze spüren, indem Sie sie kurz vor seinem verborgenen Gesicht hin- und herschwenken, und stellen Sie sie dann im Osten ab.

- Wenden Sie sich dem Süden zu, und giessen Sie - hörbar - Wasser in eine Schale, denn dies ist das Element dieser Himmelsrichtung. Strecken Sie die gefüllte Schale dem Süden entgegen, und sagen Sie: »Ich rufe dich, Geist des Südens, damit du (Name), der heute ein Mann wird, die Beweglichkeit des Wassers schenkst.« Die Gäste wiederholen: »Schenke ihm die Beweglichkeit des Wassers.« Sie gehen mit der gefüllten Schale um den Initianden herum, bespritzen ihn mit dem Wasser und stellen die Schale dann im Süden ab.
- Sie sich dem Westen zu, und füllen Sie etwas Erde aus einem Beutel, den Sie vorbereitet haben, in eine weitere Schale, denn die Erde ist das Element des Westens. Strecken Sie die gefüllte Schale dem Westen entgegen, und sagen Sie: »Ich rufe dich, Geist des Westens, damit du (Name), der heute ein Mann wird, die Sicherheit der Erde schenkst.« Die Gäste wiederholen: »Schenke ihm die Sicherheit der Erde.« Sie gehen mit der gefüllten Schale um den Initianden herum, werfen ihn mit ein wenig Erde und stellen die Schale dann im Westen ab. Sie können die Erde auch nass machen, denn dann wird sie wunderbar duften, und sie dem Initianden unter die Nase halten, oder Sie nehmen noch einen grünen Zweig hinzu und schlagen ihm damit leicht auf den Rücken.
- Wenden Sie sich nach Norden, und entzünden Sie in einer dritten Schale etwas Räucherwerk, stellvertretend für die Luft, die als Element für diese Himmelsrichtung steht. Wenn Sie meinen, dass die entstandene Glut ausreicht, dann blasen Sie die Flamme aus, schwenken das Rauchgefäß ein wenig, strecken es dem Norden entgegen und sagen: »Ich rufe dich, Geist des Nordens, damit du (Name), der heute ein Mann wird, die Leichtigkeit der Luft schenkst.« Die Gäste wiederholen: »Schenke ihm die Leichtigkeit der Luft.« Sie gehen mit der rauchenden Schale um den Initianden herum, so dass ihm der Rauch auch wirklich in die Nase steigt, und stellen sie dann im Norden ab.
- Der nächste Schritt ist es nun, den Initianden zu schmücken. Verbinden Sie ihm die Augen, entkleiden Sie ihn zusammen mit den anderen Gästen - ein Paar Shorts oder den Slip darf er ruhig anbehalten -, und lassen Sie ihn sich auf dem Boden niederlegen. Dann bemalen Sie ihn zusammen mit den übrigen Anwesenden. Benutzen Sie dazu Körperfarben oder aber verschiedenfarbigen Lehm - letzteres macht mehr Dreck, ist aber »erdiger«. Körperbeziehungsweise Fingerfarben sind ungiftig und leicht abwaschbar. Wenn die Zahl der Gäste gross ist und nicht alle an dem jungen Mann Platz haben, dann könnten sie sich auch gegenseitig bemalen. Wer jedoch den Initianden schmückt, der sollte dabei Wünsche für seine Zukunft als Mann aussprechen. Wie sein Körper von den Farben oder dem Lehm, so soll seine Seele von guten Wünschen eingesponnen sein.
- Sorgen Sie bei diesen Vorgängen für die geeignete Hintergrundmusik. Sie sollte »erdig« und rhythmisch sein. (Geeignet sind zum Beispiel: Bahia Black, Ritual Beating System, Axiom, oder Kodo, Blessing of the Earth, CBS, oder Olatunjü, Drums of Passion, Columbia.) Die Musik wie auch das ganze Fest dürfen ruhig ein bisschen »ethno« sein, schliesslich beinhaltet es auch die Rückkehr zu Ihrer aller dunklen Seele.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>· gilt es, die Spannung durch urwaldwilde Trommel- und andere Rhythmusmusik noch weiter aufzubauen. Nehmen Sie dem Initianden die Augenbinde ab, und tanzen Sie für und mit ihm. Schütteln Sie Ihre Körper, und sorgen Sie dafür, dass er es Ihnen gleichtut, bis er vibriert.</li> <li>· Sie spüren, dass der energetische Höhepunkt erreicht ist, dann sorgen Sie dafür, dass sich die Kinder unter den Tänzern auf der einen Seite des Raumes und die Erwachsenen auf der anderen Seite aufbauen. Dann wird der Initiand zwischen beiden Gruppen »hin- und hergeschubst«. Er gehört nicht mehr zu den Kindern, aber auch noch nicht zu den Erwachsenen, befindet sich vielmehr für kurze Zeit in einer Art Zwischenwelt. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals. Beim letzten Mal nimmt die Gruppe der Erwachsenen den Initianden jubelnd und unter lauten Freudenbekundungen bei sich auf.</li> <li>· Als Abschluss der Feier lassen sich Gäste und Initiand an einer langen Tafel zu einem Festmahl nieder. Essen sollten Sie das Wildeste, was es gibt: Wild. Am besten in Form von kaltem Braten, denn dann müssen Sie jetzt nichts mehr vorbereiten. Am ehesten werden Sie den Bedürfnissen der Situation gerecht, wenn Sie sich ein mittelalterliches Bankett vorstellen: viel dunkles Fleisch, Hirsch, Wildschwein, Hase und Fasan - in einer solchen Ausnahmesituation darf das schon mal sein. Männliche Tiere sind zu bevorzugen, denn sie sollen ihre Kraft auf die anwesenden Männer und besonders auf den Initianden übertragen. Dazu am besten Brot und als Getränk Rotwein oder, wenn's denn sein muss, Bier.</li> <li>· Während des Mahls muss jeder der anwesenden Männer einmal zum Initianden treten und ihm einen männlichen »Zauber« verraten, ihm einen Rat geben, der seine Männlichkeit betrifft. Dabei überreicht jeder der Männer ihm einen Holzstab. Zersägen Sie zur Not einen Besenstiel in handliche, etwa zwanzig Zentimeter lange Stücke. (Achten Sie darauf, dass er eine glatte Oberfläche besitzt und oben wie unten abgerundet ist, damit niemand sich verletzt.) Ist die Jahreszeit entsprechend, dann könnten Sie den Holzstab auch durch eine Spargelstange ersetzen. Stellen Sie ein Behältnis bereit, in dem Ihr Sohn sie sammeln kann.</li> <li>· Mit dem Festmahl kann die Initiation langsam ausklingen. Noch deutlicher würde der Beginn eines neuen Lebensabschnitts markiert werden, wenn der Initiand am Folgetag allein eine Reise antreten dürfte. Sie wäre ein spürbares Symbol für seine ersten selbständigen Schritte als Erwachsener.</li> </ul>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	08.03.16



## 11 Diskussionsblockade lösen

<b>Absicht</b>	Was steckt hinter Worten (und Taten)? Situationen von ihrer Kehrseite her betrachten und diese Sicht ins eigene Handeln einbeziehen lernen.
<b>Quelle</b>	M. Stöcklin-Küry
<b>Stichworte</b>	Imaginationsübung: Angriffslustigem Drachen, Wolf und Boxer begegnen
<b>Anzahl Personen</b>	1 Teilnehmer/in, 1 Helfer, Freunde für's anschließende Fest
<b>Ort</b>	Ort 1: Düster, unangenehm, ungeschützt, kalt, draussen oder in einem leeren Zimmer. / Ort 2: Sehr schön, angenehme Atmosphäre, warm, draussen oder drinnen Zeitrahmen: gegen den Abend bis weit in die Nacht
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Teilnehmer/in (TN) sitzt an einem düsteren, unangenehmen Ort auf einem Stuhl. Es riecht unangenehm. TN ist am Stuhl festgebunden und allein. TN weiss, dass er/sie losgebunden wird, wenn er/sie bereit ist zu lernen und sich drei Aufgaben zu stellen. TN hört Aussagen, mit denen er/sie nicht einverstanden ist - in aggressivem Ton gesprochen. Er/sie kann nicht aus der Situation aussteigen. Wenn die Lage genügend unangenehm ist, ruft TN dem Helfer, der ihn/sie losbindet.</p> <p>TN macht sich auf den Weg. Als erste Aufgabe begegnet ihm/ihr ein Drache, der sich anschickt, Feuer zu speien. TN schlüpft vorbei zur Rückseite des Drachen, entdeckt ein Ventil und lässt ihm die Luft heraus.</p> <p>Ein Wolf begegnet TN als nächstes. Er will sich auf ihn/sie stürzen. TN weicht aus und sieht den Reissverschluss auf seinem Rücken. Er/sie öffnet ihn und aus dem Wolfspelz schlüpft ein Schaf.</p> <p>Die dritte Aufgabe führt TN zu einem Boxring. Der Boxer steht schon bereit. TN muss zu ihm in den Ring. Der Boxer geht gleich auf TN los. TN kann ausweichen und unter der Faust durchschlüpfen. Er/sie sieht seinen Rücken. Er ist krumm und gebeugt. TN streichelt seinen Rücken.</p> <p>Damit hat TN alle Aufgaben erfolgreich bestanden. Der Helfer führt ihn/sie an einen wunderschönen Ort, wo sich alle seine/ihre Freunde und Freundinnen versammelt haben. Der Helfer umarmt TN und überreicht ihm/ihr ein Kristallherz an einer Kette. Alle zusammen feiern, essen und tanzen.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Das Ritual kann als Imagination durchgeführt werden. Das Fest danach (oder nach mehreren Malen) kann aber durchaus auch real stattfinden.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	09.03.16



## 12 Durchtrennen der Lebensfäden

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Trauer, Tod
<b>Anzahl Personen</b>	6 - 20
<b>Ort</b>	im Hause
<b>Zeit</b>	ca. 2 Stunden
<b>Beschreibung</b>	<p>Bei vielen Stämmen und Völkern wird der Tod eines Verwandten als Erlösung verstanden und deshalb nicht betrauert, sondern gefeiert. Diese Sichtweise gelingt allerdings nur in einem grösseren sozialen Zusammenhang. Der einzelne, der einen ihm nahestehenden Menschen verloren hat, trauert aus diesem "egoistischen" Motiv heraus sehr wohl. Diese sehr heilsame "Trauerarbeit", mit der jeder für sich den eigenen Übergang von Beziehungsreichtum zu -verlust in diesem einen speziellen Fall ritualisiert, kann die unterschiedlichsten Formen annehmen. So werden Haare und Bart abgenommen oder umgekehrt während einer bestimmten Frist nicht geschnitten. Das Gesicht oder der ganze Körper werden mit Russ und Asche geschwärzt, oder eine bestimmte Diät wird in der Trauerzeit eingehalten. Im allgemeinen wird zum Zeichen der Trauer auf den normalen Ablauf der Dinge verzichtet. Manchmal bricht sich der Verlustschmerz auch Bahn in mehr oder weniger grausamen Selbstverstümmelungen - körperlicher Schmerz hilft, wie wir wissen, emotionalen Schmerz zu überwinden. In vielen Kulturen wird der Trauernde als unrein betrachtet und unterliegt einem Tabu. Er muss sich also nach Abschluss der Trauerzeit einer rituellen Reinigung unterziehen, um sich wieder in die Gemeinschaft einzufügen. Trauerarbeit" ist wichtig, wenn man den Schmerz eines Verlustes überwinden und eine Trauerzeit zum Abschluss bringen möchte. Die wenigsten Menschen sind bereit, sich dem wirklich zu stellen. Eher neigen wir dazu, unseren Verlustschmerz zu verdrängen, denn wer leidet schon gerne. Aber solches Verhalten rächt sich und braucht viel kostbare Energie auf, die wir an anderer Stelle gewinnbringender einsetzen könnten.</p> <p>Der langjährige englische Theaterdirektor James Roose-Evans, der sich stark für Rituale interessiert und seit langem mit ihnen experimentiert, hat das folgende Gruppenritual zur Bewältigung von Verlustschmerz entwickelt. Das Ritual soll im Idealfall in einer Gruppe ablaufen, deren Mitglieder bereits miteinander gearbeitet haben. Ein offenes Ende ist unbedingt erforderlich, um dem einzelnen die Möglichkeit zu geben, wieder zu sich zu finden, bevor er den geschützten Ritualraum verlässt. Auf Hintergrundmusik sollte verzichtet werden. Ein grosser Korb mit vielen Wollknäueln unterschiedlicher Farben wird in die Mitte des Raumes gestellt, und die Gruppe bildet einen weiten Kreis darum.</p> <p>Ein Ritualleiter bittet die Anwesenden, an einen nahestehenden Menschen zu denken, der kürzlich oder vor längerem verstorben ist. Mit einer solchen Person im Kopf nimmt sich jeder eines der Wollknäuel aus dem Korb, das ihn an den Verstorbenen erinnern soll. Es kann auch einer Person gedacht werden, die noch lebt und deren Tod man sich nur vorstellt. Auch der eigene Tod kann thematisiert werden. Wenn man wieder an seinem Platz sitzt, wird das lose Ende des Knäuels ein paar mal um einen Finger der linken Hand gewickelt. Das Knäuel selbst hält man in der rechten Hand. Bis jeder</p>



	<p>sich ein Wollknäuel genommen hat, denken die übrigen über den verstorbenen Menschen nach, den sie für sich ausgewählt haben. Wenn alle bereit sind, dann wird irgendwann einer aus der Gruppe seinen Wollball einem gegenüberstehenden Teilnehmer zuwerfen, mit dem er zuvor in Augenkontakt getreten ist. Dieser fängt das Knäuel auf und wickelt den Faden ein paar mal um einen Finger seiner linken Hand, bevor er das Knäuel weiter wirft. Wenn man das Wollknäuel mit dem geliebten Verstorbenen assoziiert hat, dann steht das erste Werfen schon symbolisch für die schmerzliche Trennung. Es ist von grosser Wichtigkeit, dass der gesamte Prozess ohne Hast abläuft. Das Werfen und Fangen ist meditativer Natur.</p> <p>Durch das Hinundherwerfen wird aus den einzelnen Fäden nach und nach ein bunter Teppich. Jeder Teilnehmer hält bald viele Fäden in seiner linken Hand und wird dadurch mit den Leben der anderen Anwesenden verwoben. Wenn einmal ein Wollknäuel auf dem Boden landet und niemand aus der Gruppe es erreicht, um es wieder aufzuheben, dann muss der Ritualleiter helfen und es demjenigen geben, dem es zugeworfen worden war. Die Atmosphäre soll konzentriert, zugleich aber auch entspannt sein. Jeder Teilnehmer ist sich des Werfens, Fangens und Webens bewusst, ruft sich dabei Erinnerungen an den Verstorbenen, für den er sich zuvor entschieden hat, ins Gedächtnis und sieht dessen Leben und Sterben in Verbindung mit allem anderen Leben und Sterben. Möglicherweise wird jemand anfangen zu singen, und vielleicht schliessen sich andere an.</p> <p>Früher oder später wird allen Beteiligten die Wolle ausgehen. Dann geht der Ritualleiter mit einer Schere von Teilnehmer zu Teilnehmer und schneidet den Teppich an der linken Hand eines jeden ab. Allen bleiben dabei eine ganze Handvoll vielfarbiger Fäden in der linken Hand zurück. Der Ritualleiter muss dabei sehr behutsam vorgehen, denn er vollzieht mit seinem Schnitt eine weitere symbolische Trennung. Er muss jeden Augenkontakt vermeiden und doch jeden einzelnen ganz bewusst wahrnehmen. Kommt es doch einmal zu einem Augenkontakt, dann hat das in den meisten Fällen einen Weinkrampf des betreffenden Gruppenmitglieds zur Folge.</p> <p>Was weiter geschieht, nachdem der Teppich in der Mitte auf den Boden gesunken ist und jeder mit einer Handvoll Wollenden in der Hand dasteht, hängt weitgehend von der Gruppe und den einzelnen Beteiligten ab. Deshalb ist es von so grosser Bedeutung, dass das Ende offen bleibt und kein Druck ausgeübt wird, die Zeremonie abzuschliessen. Eine ganze Weile lang wird es so aussehen, als ob nichts geschieht. Manchmal scheint es so, dass ein jeder sich seiner Trauer vollkommen überlässt. Man muss warten und darauf vertrauen, dass der kreative Prozess Bilder oder Geräusche produziert, die das Ritual zu einem einzigartigen Schluss führen, einzigartig für die Gruppe in diesem Moment.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	08.03.16



## 13 Elemente Ritual

<b>Absicht</b>	Die Elemente in den Augen der TN zu Leben erwecken. Gefühl von Verbundenheit herstellen. Den TN die Zuversicht vermitteln, dass sie schon viel wissen und dass nicht immer eine Autorität da sein muss, die alles erklärt.
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Dan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Zuversicht, Verbundenheit, Elemente, Wasser, Luft, Erde, Feuer, Eisen
<b>Anzahl Personen</b>	unbegrenzt
<b>Ort</b>	In einem Raum oder an einem Naturplatz
<b>Zeit</b>	ca. 1 Stunde
<b>Beschreibung</b>	<p>Falls das Ritual in einem geschlossenen Raum abgehalten wird, muss das gewählte Element deutlich sichtbar machen (Schüssel mit Wasser, Erde, Räucherstäbchen o. Ä.).</p> <p>Das Ritual beginnt damit, dass sich alle Anwesenden dem Element vorstellen. Dies kann auch von der Leitung übernommen werden.</p> <p>Nun bittet die Leitung das Element, auf der physischen und spirituellen Ebene anwesend und gegenwärtig zu sein. Erkläre dem Element, dass die Gruppe zusammengekommen ist, um das Element kennen zu lernen und es besser verstehen zu können.</p> <p>Als nächstes wird ein TN nach dem anderen etwas über das Element erzählen, das können eigene Erfahrungen, Geschichten oder Informationen sein. Jeder sollte sich mindestens ein mal an der Runde beteiligen. Es darf auch Pausen und stille Momente geben, in denen man über das Element meditiert.</p> <p>Am Schluss dankt der Ritualleitende dem Element und den Teilnehmern, die die Rolle des Leiters übernommen haben.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Ritualleitende muss mit dem Element vertraut sein und Geschichten, Fakten, Anekdoten bereit halten, um einen Bezug zu schaffen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 14 Entschleunigung

<b>Absicht</b>	Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beschleunigung sollen bewusste Übungen helfen, bestimmte Lebenslagen zu entschleunigen.
<b>Quelle</b>	Wissen ist machbar, Kai Romhardt, RM
<b>Stichworte</b>	Entschleunigung, Alltagsritual,
<b>Anzahl Personen</b>	1 bis viele
<b>Ort</b>	Entschleunigung kann in vielen Lebenssituationen nötig sein. Das bedeutet, dass der Ort keine Rolle spielt.
<b>Zeit</b>	Entschleunigen muss man immer dann, wenn das Bedürfnis aufkommt. Das kann vom morgen früh bis zu Einschlafen sein.
<b>Beschreibung</b>	<p>Entschleunigung ist ein sehr individuelles Bedürfnis, weil nicht jede Situation oder Lebenslage auf alle Menschen gleich wirkt. Darum ist es ratsam, seinen eigenen "Katalog" von angezeigten Momenten mittels der nachfolgenden Frage zu erstellen.</p> <p>In welchen Lebenssituationen brauche ich Entschleunigung?          Bsp: Weg zum Büro, VR-Sitzungen, Personalgespräche, Familienausflüge, Einschlafen ....</p> <p>Als zweites müssen konkrete Massnahmen gesucht werden, um die angezeigten Momente zu entschleunigen.</p> <p>Weg zum Büro: Treppenlaufen anstelle des Lifts</p> <p>VR-Sitzungen: Protokoll-Zeichnung anfertigen, Pausen einfordern, vorgängiges Lesen der alten Protokolle</p> <p>Personalgespräche: Symbole einsetzen, Pausen einbauen, Struktur einhalten, angenehmen Platz gestalten</p> <p>Familienausflüge: andere organisieren lassen, Anreise per Bus oder Bahn, der Weg ist das Ziel</p> <p>Einschlafen: Rückblick auf den Tag aufschreiben, positive Gedanken formulieren (Beten)</p> <p>Bewusste Abläufe sollen so organisiert werden, dass man gezwungen wird, diese nicht schnell zu machen.</p>
<b>Material</b>	keines
<b>Tipps</b>	Es gibt keine Patentrezepte denn Entschleunigung bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 15 Erbschaftsübergabe

<b>Absicht</b>	Dank der Kinder für ideelles und materielles Erbe, Übergabe der Erbschaft, Segen der Eltern für die Kinder
<b>Quelle</b>	J. Neussl
<b>Stichworte</b>	Erbschaft, Segen der Eltern
<b>Anzahl Personen</b>	alle Familienmitglieder
<b>Ort</b>	Haus der Eltern (Garten)
<b>Zeit</b>	offen
<b>Beschreibung</b>	<p>Begrüssung und Erklärung über Sinn des Rituals: Neben materiellem Erbe wollen wir unseren Eltern für so vieles danken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich Einfinden in einem Kreis, in der Mitte ein altes Tischchen mit Decke der Grossmutter, Schale, Kerze der Ahninnen, Rosenöl</li> <li>- Erklärung des Ablaufs und Anzünden der Kerze, zum Gedenken an die Ahninnen, Einladung dass sie auch in Gedanken mit dabei sind</li> <li>- Dank an die Eltern</li> </ul> <p>Überreichung der Edelsteine, jede/r sagt, was der Stein für sie bedeutet und wofür er/sie den Eltern besonders danken möchte. Eltern geben die Steine in die vorbereitete Schale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überreichung der Erbschaft und Segen</li> </ul> <p>Eltern geben Sparbücher an die Kinder und segnen danach jedes Familienmitglied mit Rosenöl und sprechen Wünsche für die Kinder aus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abschluss</li> </ul> <p>alle reichen sich die Hände und bilden einen Kreis gemeinsames Essen</p> <p>mit der Kerze der Ahninnen auf dem Tisch</p>
<b>Material</b>	Alle Familienmitglieder, außer die Eltern, bringen einen Edelstein mit, Kerze auf altem Kerzenständer, Rosenöl
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	30.12.99



## 16 Feuerritual

<b>Absicht</b>	Reflektieren von Problemen, Loslassen, Suche eines Neuanfangs
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Feuer, Persönlich
<b>Anzahl Personen</b>	3 – 15
<b>Ort</b>	Freien, Feuerstelle, Cheminee
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>- Jeder TN begrüsst das Feuer. Dies kann mit einem Lied, Tönen oder mit Stille (Meditation) unterstützt werden. Dann nimmt sich jeder TN 3 kleine, 3 mittlere und 3 grosse Hölzer.</p> <p>- Frage 1: Was bedeutet das Feuer für mich? Zu jeder Antwort wird ein kleines Holz ins Feuer gegeben.</p> <p>- Frage 2: Welche Bedeutung hat das Feuer für uns Menschen? Zu jeder Antwort wird ein mittleres Holz ins Feuer gegeben.</p> <p>- Frage 3: Was verbindet mich mit dem Feuer? Zu jeder Antwort wird ein grosses Holz ins Feuer gegeben. Jeder TN nimmt sich Feuer für die 3 Charas. Der Ton des Feuers wird von der Gruppe mit Tönen übernommen.</p>
<b>Material</b>	Material zum Feuern, spezielle Hölzer
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 17 Betriebsessen (Weihnachtsessen, Neujahrsessen ...)

<b>Absicht</b>	Durch ein gemeinsames Essen, das von der Firma bezahlt wird, soll den Mitarbeitenden eine Wertschätzung für ihre geleistete Arbeit entgegen gebracht werden.
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Firmenessen, Weihnachtsessen, Neujahrsessen, Beförderungessen, Firmenjubiläum
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	geeigneter Raum für die gesamte Belegschaft
<b>Zeit</b>	mindestens 2 Stunden
<b>Beschreibung</b>	<p>Mit der Einladung des Vorgesetzten wird der Grund, die Absicht, das Ziel und die organisatorischen Daten bekanntgegeben. Die Einladung muss so gestaltet sein, dass alle Mitarbeitenden angesprochen werden. Das gilt vor allem auch für den Dresscode, der für neue Mitarbeitende eindeutig sein muss.</p> <p>Damit sich alle Gäste wohl fühlen, braucht es einen Gastgeber, der für die Einhaltung des Settings sorgt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüssung</li> <li>- Platzierung</li> <li>- Führen durch den Anlass</li> <li>- Verabschiedung</li> </ul> <p>Abhängig vom Grund bzw. der Absicht des Anlasses und der Betriebskultur werden vor, während und nach dem Essen besondere Aktivitäten eingebaut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reden</li> <li>- Gedenkmomente</li> <li>- Unterhaltung (Film, Musik, Live-Acts etc.)</li> <li>- Überraschungen</li> </ul>
<b>Material</b>	Geschenke
<b>Tipps</b>	<p>Bei Betriebsanlässen sollte der Alkoholkonsum unter Kontrolle gehalten werden. Vor allem für Vorgesetzte ist es ein No-Go, zu viel zu trinken, es sei denn, es gehöre zur Firmenkultur.</p> <p>Peinliche Momente einzelner Mitarbeitenden sollen nicht unbedingt vor der gesamten Belegschaft ausgebreitet werden. Auch da wird von den Vorgesetzten schnelles Eingreifen erwartet.</p>
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	04.04.16



## 18 Firmenräucherung

<b>Absicht</b>	Es gibt auch in Firmen oder Abteilungen nach unerfreulichen Vorkommnissen das Bedürfnis nach Reinigung. Diese archaische Reinigung symbolisiert aber auch einen Teil der Firmenkultur: In unserem Betrieb hat auch das Irrationale einen Platz.
<b>Quelle</b>	R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Firma, Räucherung
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	Firmenräumen
<b>Zeit</b>	15 - 60 min.
<b>Beschreibung</b>	Bei Firmenräucherungen einigt man sich auf einen gemeinsamen Räucherstoff oder man macht aus den unterschiedlichen Stoffen eine Mischung.
<b>Material</b>	Räucherutensilien
<b>Tipps</b>	Eine Firmenräucherung erzeugt bei einigen Menschen innere Widerstände und muss darum transparent erklärt werden und unbedingt freiwillig sein.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 19 Freitagmittags

<b>Absicht</b>	Teamförderung und gleichzeitiges Bilden einer informellen Kommunikationsplattform
<b>Quelle</b>	keine
<b>Stichworte</b>	Apero, Teamförderung, informelle Kommunikationsplattform
<b>Anzahl Personen</b>	optimal 7 Personen (abhängig von der Grösse der Organisationseinheit)
<b>Ort</b>	geeignete Firmenräume oder Restaurant, Bar
<b>Zeit</b>	ca. 1 Stunde
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Freitagsapero-Ritual wird in sehr vielen Betrieben durchgeführt als Rückblick der Woche und Einstimmung für das Wochenende und die kommende Woche. Dieses Ritual bedarf keiner speziellen Aktionen und eines expliziten Leiters und Programms. Gemäss der Betriebskultur entwickelt sich ein spezifisches Ritual, das etwa folgendermassen ablaufen könnte. Beispiel: Freitagsapero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treffpunkt Sitzungsraum, 16 Uhr</li> <li>- alternierend sorgt ein Teilnehmer für die Verpflegung</li> <li>- wenn alle Mitarbeitenden anwesend sind wird angestossen auf eine gelungene Woche</li> <li>- persönlicher Rückblick von jedem/r Teilnehmer/in in 3 Sätzen</li> <li>- Verpflegung</li> <li>- persönlichen Ausblick von jedem/r Teilnehmer/in in 3 Sätzen</li> <li>- Ausklang</li> </ul>
<b>Material</b>	Trinken, ev. Snacks
<b>Tipps</b>	Wo Alkohol im Spiel ist, muss darauf geachtet werden, dass dieser behutsam konsumiert wird.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 20 Geburtstagsritual für ein grosses Fest

<b>Absicht</b>	Besondere Wertschätzung und Wünsche für das Geburtstagskind
<b>Quelle</b>	J. Neussl
<b>Stichworte</b>	Geburtstag, Wertschätzung, Glückwunsch, Amulett
<b>Anzahl Personen</b>	40-70
<b>Ort</b>	im Rahmen eines Geburtstagsfestes
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Um einen vorbereiteten Lichterkreis trifft sich die Gesellschaft in 2-3 engen Kreisen (ohne sich einzuhängen). Das Geburtstagskind wird in die Mitte gebeten. Es soll dunkel sein, nur die Kerzen brennen. Ein Symbol (Amulett, Stein, Glücksbringer,...) wird durch alle Hände gereicht, dabei werden alle aufgefordert, das Symbol mit einem besonderen Wunsch/einer Kraft für das Geburtstagskind aufzuladen. Dieser Wunsch wird dabei laut ausgesprochen. Alle sollen das Symbol soll von allen berührt werden, damit es am Schluss feierlich dem Geburtstagskind überreicht werden kann. Abschluss mit einem Geburtstagslied.
<b>Material</b>	Teelichter für den Lichterkreis, Symbol (Amulett, Stein, Glücksbringer,...) als Geschenk
<b>Tipps</b>	kann auch bei Ritual-Ungeübten ausgeführt werden, gibt Festen einen feierlichen Charakter
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 21 Gesellenmachen

<b>Absicht</b>	Nach Abschluss der Lehre wurde der Lehrling zum Gesellen gekürt. Diese "Mutprobe" bildete den Übergang zum Gesellenstatus und früher auch den Anfang für die Walz, die Lehr- und Wanderjahre.
<b>Quelle</b>	Nagel, Ulrich. Bauen ist eine Lust: Sprüche, Gedichte, Lieder und Bräuche vom Bauen. Berlin: Huss-Medien, Verl. Bauwesen, 2004.
<b>Stichworte</b>	Baurituale, Handwerker, Maurer, Zimmerleute, Schreiner, Dachdecker, Klempner, Steinmetze
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	1-2 Stunden
<b>Beschreibung</b>	Jede Zunft (Berufsgattung) kennt eigene Rituale um die Lehrlinge nach der Berufslehre zu Gesellen zu machen. Diese Rituale sind eine Mischung aus Mutprobe, Geschicklichkeitstest und Trinkspiel. Untermauert werden sie durch überlieferte Sprüche und Lieder.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 22 Gewohntes Loslassen

<b>Absicht</b>	Das Ritual hilft einem, um aus Gewohntem (bekanntem und bewährten Prozessen) auszubrechen.
<b>Quelle</b>	Wissen ist machbar, Kai Romhardt
<b>Stichworte</b>	Test, Beziehungs-IQ, Alltagsritual, Loslassen
<b>Anzahl Personen</b>	selber
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Für eine Selbstanalyse (Punkt 1) eignet sich der Test: "Mein Beziehungs-IQ"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschreiben Sie ihr Umfeld mit 8 Adjektiven.</li> <li>- Suchen Sie das Gegenteil der 8 Adjektive.</li> <li>- Stellen sie sich diesen Menschen vor.</li> <li>- Versuchen Sie diesen Menschen kennenzulernen.</li> </ul>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 23 Grundsteinlegung

<b>Absicht</b>	Durch das setzen eines Grundsteines soll einerseits ein erfolgreicher Bau und ein langer Bestand des Baus bestärkt werden. Der Grundstein wurde an einem Kraftort und insbesondere bei Sakralbauten wurde durch den Grundstein die Hauptachse gesetzt.
<b>Quelle</b>	Nagel, Ulrich. Bauen ist eine Lust: Sprüche, Gedichte, Lieder und Bräuche vom Bauen. Berlin: Huss-Medien, Verl. Bauwesen, 2004.
<b>Stichworte</b>	Baurituale, Handwerker, Maurer, Zimmerleute, Schreiner, Dachdecker, Klempner, Steinmetze
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	bedeutungsvolle Stelle (Kraftort)
<b>Zeit</b>	1 Stunde
<b>Beschreibung</b>	<p>Eine Grundsteinlegung ist der feierliche Start eines Bauwerkes. Oft werden in den Grundstein wichtige Dinge eingemauert, die dann für die Nachwelt Aufschlüsse über die Bauherren und die Zeit geben soll. Früher waren das Opfertgaben bei wichtigen Bauten in der Antike sogar Menschenopfer. Damit sollten die Erdgötter gut gestimmt werden.</p> <p>Vor dem Versetzen wird von einem Bauarbeiter (Maurer) ein Grundsteinspruch vorgetragen. Dann wird dem Bauherren eine Kelle und ein Hammer überreicht. Dieser versetzt den ersten Stein mit 3 Hammerschlägen für Weisheit, Schönheit und Stärke. Dann wird der Grundstein gesetzt. Danach gibt es einen Umtrunk.</p> <p>Bei modernen Bauten wird der Grundstein oft ins Fundament eingemauert, sodass er wie eine Dekoration bzw. Mahnstein besichtigt werden kann.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 24 Hausräucherung / Hausräucke

<b>Absicht</b>	Bevor die Bewohner in das neue oder auch renovierte Haus oder Wohnung einziehen, werden die Räume geräuchert und damit gereinigt. Ganz gezielt werden die bestehenden Gerüche durch neue ersetzt.
<b>Quelle</b>	Uralte Tradition die in ländlichen Gebieten noch weit verbreitet ist.
<b>Stichworte</b>	Räucherung, Haus, Wohnung, Büro, Hof,
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	15 min - 60 min.
<b>Beschreibung</b>	Die neuen "Bewohner" wählen zuerst ihren individuellen Räucherstoff, um dann "ihre" Räume selber zu Räuchern. Falls diese noch nie geräuchert haben werden sie vorher instruiert. Mögliche Gäste sollen die Räucherung nicht stören, können aber durch Tönen, Singen, Musizieren an einem zentralen Ort die Zeremonie verstärken. Nach der Räucherung wird ein einfaches Mal gereicht oder eine Party angehängt.
<b>Material</b>	Räucherutensilien
<b>Tipps</b>	Es muss darauf geachtet werden, dass unerfahrene Personen gut instruiert werden und über die Risiken des Räucherns bezüglich der Brandgefahr ausreichend informiert werden. Zur Sicherheit können geschlossene Räucherbehälter eingesetzt werden (Räucherpfannen, Schwenkräuchergefäße u. Ä.). In einem Mehrpersonenhaushalt sollen alle "Bewohner" ihre Zimmer selber räuchern, wenn sie das wollen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 25 Heilendes Feuer

<b>Absicht</b>	Ein seelischer Schmerz soll verabschiedet werden.
<b>Quelle</b>	R. Kündig
<b>Stichworte</b>	Heilung, Persönlich,
<b>Anzahl Personen</b>	1 oder mehrere
<b>Ort</b>	freie Natur (Wald) oder gemütlicher Raum mit Feuerstelle
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Wahl des Holzstückes kann als Einstimmung zum Ritual geschehen. Es kann ein zurecht gesägtes Holzstück sein, eine heraus gesägte Baumscheibe, zu geschwemmtes Strandgut oder einfach ein Stück Holz aus dem Wald. Vielleicht gibt es bei der Holzwahl eine Beziehung zum erfahrenen Schmerz, was dem Ritual zusätzliche Tiefe geben kann. Wichtig ist, dass es möglich ist, dem Holz eine Kerbe einzuschnitzen.</p> <p>Der Ablauf des Rituals geschieht in 3 Stufen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wunde nochmals erzeugen, erleben (ausstemmen)</li> <li>2. Wunde desinfizieren (mit Kerzenwachs auskleiden)</li> <li>3. Wunde heilen, verabschieden (verbrennen, transzendieren)</li> </ol> <p>Stufe 1: In das Holzstück schneidest du die Wunde die du erfahren hast. Es ist von Vorteil, gedanklich sich nochmals vorzustellen, was eigentlich passiert ist, was dich verwundet hat, wie deine Wunde ausgesehen hat. Dazu schneidest du mit dem Schnitzmesser oder dem Stechbeitel eine Kerbe in das Holz, in Größe und Gestalt nach deinem Befinden.</p> <p>Stufe 2: Die Wunde liegt nun offen vor dir. Es gilt jetzt die Wunde davor zu schützen, dass nicht weitere Entzündungen entstehen, dass der Heilungsprozess beginnen kann. Also desinfizierst du die Wunde mit Kerzenwachs. Mit der angezündeten Kerze tropfst du überall auf die Wunde, bis sie ganz abgedeckt ist. Gedanklich bedeutet dies vielleicht nachmals Trauer oder Wut ob der Verletzung, es bedeutet auch der Schmerzen Herr zu werden.</p> <p>Stufe 3: Du hast inzwischen die Verletzung nochmals erfahren, hast dich um die Wunde gekümmert und hast den Schmerzen Stand gehalten. Nun kann die Heilung geschehen, der Schmerz verabschiedet werden, die Erfahrung transzendiert werden. Dazu kleidest du die Kerbe mit Watte aus und tränkst sie mit Öl (Petroleum). Vielleicht fallen dir dazu ein paar Worte ein, dann zündest du die Watte an. Feuer ist die Kraft der Veränderung. In diesem Sinne wird aus der Ohnmacht des Schmerzes eine gefasste Erinnerung. Das Reststück Holz, falls es nicht ganz verbrennt, kannst du es im Waldboden einbetten, eine Narbe im Wachstum der Erde.</p>
<b>Material</b>	Ein Stück Holz (geeignet zum Schnitzen), ein Schnitzmesser oder ein Stechbeitel mit Hammer, eine rote Kerze, Streichhölzer, Watte, Petroleum.
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 26 Hell und Dunkel

<b>Absicht</b>	Eintritt in helle oder dunklere Zeiten erleichtern. Das Leichte und das Schwierige von Helligkeit und Dunkel bewusst erfahren.
<b>Quelle</b>	R. Gsell
<b>Stichworte</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	Mindestens 2 bis 20 Leute
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	90 bis 150 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Ablauf im Überblick erklären Pärchen bilden (A erlebt, B ist „Butler“) Helligkeit erfahren, Raum möglichst hell machen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A hüllt sich in weisses Tuch</li> <li>- zündet Kerze an und setzt sich vor diese B</li> <li>- gibt A ein Glas mit Fruchtsaft</li> <li>- räuchert A mit Rosmarin</li> <li>- lässt Klangschale um A herum klingen</li> <li>- B gibt A eine Frucht in die Hand</li> </ul> <p>A lässt Licht in Ruhe (mindestens 10 Minuten) auf sich wirken und wird eingeladen sich die hellen Seiten seines Lebens zu verdeutlichen und diese in die Frucht reinzudenken.</p> <p>A bereitet sich auf Wechsel vor, legt Tuch und Frucht ab und löscht die Kerze (Raum möglichst abdunkeln). Dunkel erfahren</p> <p>A entscheidet, ob er/sie Dunkelheit liegend stehend oder gehend erfahren will. A und B sprechen sich darüber ab ,wie die Unterstützung von B sein soll.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B hüllt A in schwarzes Tuch</li> <li>- Fragt A, ob er/sie Augenbinde will</li> <li>- Räuchert mit Salbei oder etwas „Schwerem“</li> <li>- Gibt A einen Glas mit (schwerem) Wein</li> <li>- Trommelt um A herum</li> <li>- Gibt A einige Nüsse in die Hand</li> </ul>



	<p>A erlebt Dunkelheit und wird eingeladen sich die dunklen Gedanken Seiten seines Lebens zu verdeutlichen und denkt diese in die Nüsse hinein</p> <p>B führt A behutsam zurück (Tuch und Augenbinde abnehmen, Kerze anzünden)</p> <p>Danach wechseln A und B die Rollen</p>
<b>Material</b>	weisses Tuch, Kerze, Fruchtsaft, Rosmarin, Klangschale, Fruchtschwarzes Tuch, Augenbinde, Wein, Trommel, Nüsse
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	rm
<b>Datum</b>	



## 27 Herbst der Fruchtbarkeit

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Frauen, Menopause
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	im Hause oder im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Menopause ist in den Augen der wenigsten Frauen ein Anlass zum Feiern. Manch eine verbindet damit das unaufhaltbare Voranschreiten des Alterungsprozesses und die Befürchtung, für einen Partner nicht mehr attraktiv genug zu sein. Andere müssen die einsetzende Menopause zum Anlass nehmen, um sich endgültig von einem unerfüllt gebliebenen Kinderwunsch zu verabschieden. Beides mag schmerzlich sein. Die Menopause ist die Herbsttagundnachtgleiche im Leben einer Frau. Ihre Fruchtbarkeit stirbt, doch ihre Weisheit erwacht und entfaltet sich in den Herbst und Winter ihres Lebens hinein. Tod und Geburt sind eins. Da wir nicht auf Stamme Traditionen oder ähnliches zurückgreifen können, sind wir frei darin, unsere selbstgeschaffene Zeremonie mit so viel Poesie, Symbolik, Gefühl, Stolz und Humor zu bereichern, wie wir es für richtig halten. Nutzen Sie die folgenden Vorschläge direkt oder um sich aus ihren Bestandteilen ein Ritual nach Ihren Vorstellungen zu schaffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In Gruppen gefeierte Rituale haben gewöhnlich mehr Kraft als allein zelebrierte. Wenn es Ihnen also möglich ist, sich einer Gruppe von etwa gleichaltrigen Frauen anzuschließen - ohnehin erstrecken sich ja die körperlichen Symptome des Klimakteriums über einen längeren Zeitraum -, so wird die Zeremonie mehr Spass machen und einen tieferen Eindruck bei Ihnen hinterlassen.</li> <li>- Organisieren Sie mit Ihrer Gruppe ein Abendpicknick an einem Fluss oder See bei Vollmond. Feiern Sie Ihr Hinübergleiten in einen neuen Lebensabschnitt mit einem Festmahl.</li> <li>- Jede der Frauen soll vor den anderen rekapitulieren, was ihre Zeit als geschlechtsreife Frau für sie bedeutet hat, welche positiven und negativen Qualitäten sie heute darin sehen kann, und als Symbol für das Ende dieses Abschnitts Tampons, Binden und Slipeinlagen verbrennen. Schliesslich ist das Ende der Menstruation mit all ihren schmerzhaften Begleitumständen etwas Erfreuliches. Alternativ könnten sie während ihres Rückblicks eine Art Totempfahl mit ihren Symbolen für die wichtigen Episoden des abgeschlossenen Lebensabschnitts schmücken und zum Schluss ins Feuer werfen.</li> <li>- Dann wird sie über die Pläne sprechen, die sie für das noch vor ihr liegende Lebensdrittel hat. Es ist wichtig, dies so positiv und lebensfroh wie möglich zu tun, denn das Ritual hat an dieser Stelle die Qualität einer Weichenstellung, und die soll natürlich so vielversprechend wie möglich ausfallen.</li> <li>- Nachdem alle versammelten Frauen gesprochen haben, sollte die Feier mit einer gemeinsamen Handlung abgeschlossen werden. Beispielsweise</li> </ul>



	<p>könnten die Frauen zusammen einen Baum pflanzen. Dies ist ein machtvolles Symbol des Wachstums und verkörpert die zahlreichen Möglichkeiten, die jedem, auch jeder älter werdenden Frau, offenstehen. Ausserdem steht der Baum sichtbar für Vitalität, Kreativität und Entwicklung und kann uns in schlechten Phasen genau daran erinnern.</p> <p>- Oder wenn Sie ein familienbetonter Mensch sind, dann versammeln Sie Ihre Angehörigen um sich. Laden Sie Ihre Kinder, deren Partner und Ihre Enkel ein, und reisen Sie gemeinsam mit ihnen zurück durch Ihre Erinnerungen an die entscheidenden Momente Ihres Erwachsenenlebens.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 28 Herbsttagundnachtgleiche

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Schamanismus, Tagundnachtgleiche
<b>Anzahl Personen</b>	1 oder mehrere
<b>Ort</b>	im Freien
<b>Zeit</b>	



<p><b>Beschreibung</b></p>	<p>Keine Jahreszeit ist besser dazu geeignet, um unsere spirituelle Verbindung zu unseren kosmischen Eltern - dem Vater Himmel und der Mutter Erde - zu erneuern. Sonne/Tag und Mond/Nacht, erstere Repräsentanten für das Männliche und letztere stellvertretend für das Weibliche, herrschen gleichberechtigt nebeneinander. Dies geschieht nur an zwei Terminen im Jahr: am 21. März und am 23. September.</p> <p>Sie müssen das folgende schamanistische Ritual nicht unbedingt wie hier vorgeschlagen zur Herbsttagundnachtgleiche zelebrieren, der Frühlingstermin ist gleichermassen sinnvoll.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieses Ritual sollte im Freien zelebriert werden. Suchen Sie sich eine Hügelspitze, eine Lichtung in einem nahe gelegenen Wald, einen Platz an einem Fluss oder an einem See, wo Sie etwa eine halbe Stunde ungestört verweilen können.</li> <li>- Ziehen Sie nach Ihrer Ankunft an der von Ihnen ausgewählten Stelle Schuhe und Strümpfe aus, damit Sie die Erde auch tatsächlich unter Ihren Füßen spüren können.</li> <li>- Entscheiden Sie, wo der Mittelpunkt des Kreises sein soll, und bestimmen Sie mit Hilfe eines Kompasses von dort aus die vier Himmelsrichtungen. Markieren Sie alle fünf Stellen mit einem Stein oder etwas ähnlichem - die Steine für die Himmelsrichtungen sollten etwa zwei bis drei Schritte vom Zentrum entfernt liegen.</li> <li>- Kehren Sie in die Mitte des Kreises zurück, und besinnen Sie sich kurz auf den Grund Ihres Hierseins: Sie wollen Ihre Beziehung zu den kosmischen Eltern Himmel und Erde erneuern und festigen.</li> <li>- Dann wenden Sie sich dem Westen zu. Erinnern Sie sich daran, dass der Westen die Erde repräsentiert, für alle körperlichen Bedürfnisse und materiellen Güter steht. Deshalb wenden Sie sich ihm als erstes zu, denn Ihr Thema ist die Mutter Erde.</li> <li>- Tun Sie einen Schritt vorwärts, und knien Sie sich dann vor den Stein, mit dem Sie den Westen markiert haben. Halten Sie Ihre Hände vor sich, mit den Handflächen nach oben wie bei einer Geste des Anbietens, und sagen Sie laut: »Mutter Erde, aus deren Schoß ich meinen Körper erhalten habe, öffne mein Herz und meinen Geist, damit ich deine Liebe und deinen Segen empfangen kann.« Beugen Sie sich vor, und küssen Sie die Erde. Verweilen Sie einen Moment in dieser Haltung, und versuchen Sie, sich die Mutter Erde oder Natur vorzustellen. Erzwingen Sie nichts. Die Bilder, die aufsteigen, sollen Ihnen willkommen sein. Schenken Sie ihnen eine Weile Aufmerksamkeit. Wenn es sich richtig anfühlt, dann stehen Sie auf und kehren in die Kreismitte zurück.</li> <li>- Nun wenden Sie sich dem Süden zu. Erinnern Sie sich daran, dass der Süden für die Gefühlswelt steht.</li> <li>- Tun Sie einen Schritt vorwärts, und knien Sie sich dann vor den Stein, mit dem Sie den Süden markiert haben. Fügen Sie wieder Ihre Hände in der oben beschriebenen Geste zusammen, und sagen Sie dann: »Geist der fließenden Wasser, giesse deine Segnung über mir aus.« Stellen Sie sich</li> </ul>
----------------------------	--



	<p>das Mondlicht vor, wie es auf einen ruhig daliegenden See oder auf einen breiten, träge dahinfließenden Fluss scheint. Halten Sie das Bild einen Augenblick fest, und stehen Sie dann auf, um in die Mitte zurückzukehren.</p> <p>- Wenden Sie sich sodann dem Osten zu. Machen Sie einen Schritt nach vorn, strecken Sie die Hände auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach oben vor sich aus, und blicken Sie auf die Sonne. Sagen Sie: »Vater Sonne, Schöpfer und Erhalter des Lebens und des Lichts, schenke mir Erleuchtung.« Bleiben Sie einen Moment so stehen. Öffnen Sie sich für ein Bild von Vater Sonne. Dann treten Sie zurück in den Mittelpunkt.</p> <p>- Schliesslich richten Sie sich nach Norden aus. Erinnern Sie sich daran, dass der Norden die Luft, den Verstand, das Wissen und die Weisheit repräsentiert. Machen Sie einen Schritt nach vorn, und verschränken Sie Ihre Daumen so miteinander, dass die übrigen Finger wie die Schwingen eines Vogels aussehen. Sprechen Sie: »Geist der luftigen Winde, Spender des Lebensatems, schenk mir Wissen und Weisheit.« Öffnen Sie sich erneut für die Bilder, die in Ihnen aufsteigen, und kehren Sie dann in die Mitte zurück.</p> <p>- Dort wenden Sie sich mit ausgebreiteten Armen und mit nach oben geöffneten Handflächen erneut dem Osten zu und sagen: »Vater Sonne, Mutter Erde, ihr Geister von Erde, Wasser, Feuer und Luft, sendet mir eure Kraft, helft mir, und inspiriert mich, hebt mich auf den Pfad der Schönheit und Wahrheit, jetzt und für alle Zeit.« Verharren Sie so für einen Moment, und nehmen Sie die Segnung an, die Sie erlebt haben.</p> <p>- Setzen oder knien Sie sich nun für einige Zeit hin. Seien Sie offen für die Zeichen, die Ihnen geschickt werden mögen. Wenn Sie das Gefühl haben, das Ritual sei beendet, dann bedanken Sie sich laut und verlassen den Platz.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Wenn Sie öfter mit diesem Ritual arbeiten, dann wird es Ihnen von Nutzen sein, wenn Sie sich Notizen über Ihre Wahrnehmungen machen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 29 Herz-Puls-Ritual

<b>Absicht</b>	Auswertung
<b>Quelle</b>	S. Maeder
<b>Stichworte</b>	Auswertung
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	drinnen oder draussen
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Vorbereitung:</p> <p>Der / die Zeithüterin gibt das Zeichen zum Start, der / die Trommlerin beginnt, einen einfachen, regelmässigen, nicht zu lauten Puls auf der Trommel zu schlagen.</p> <p>5 Minuten Zeit sind jetzt dazu da, alles zu sagen, was man positiv erlebt hat, alles erfreuliche, aufbauende, zu lobende. Dazu geht man zur Puls-Fühlerin, reicht ihr das Handgelenk, diese hält den Puls - dies ist dann der Moment, laut und deutlich ein positives Feedback zu sagen.</p> <p>Nach 5 Minuten gibt der / die Zeithüterin das Zeichen zum Wechsel. Nun ist die Zeit, alles negative zu sagen. Alles was man schwierig, unbefriedigend und frustrierend erlebt hat.</p> <p>Nach 5 Minuten gibt der / die Zeithüterin wieder das Zeichen zum Wechsel. Die letzten 5 Minuten sind jetzt dazu da, Verbesserungsvorschläge zu bringen.</p>
<b>Material</b>	Eine/n Puls-Fühlerin Eine/n Zeit-Hüterin Eine/n TrommlerIn evtl. eine/n MitschreiberIn
<b>Tipps</b>	<p>Niemand muss etwas sagen.</p> <p>Man kann auch mehrere Male Feedbacks geben - es gibt keine Begrenzung, ausser die Zeitvorgabe.</p> <p>Die 3 Teile sollen so klar als möglich getrennt werden, z.B. darauf achten, dass im 2. Teil nicht schon Verbesserungsvorschläge einfließen. Es empfiehlt sich, im 3. Teil jemand zu bestimmen, der die</p> <p>Verbesserungsvorschläge schriftlich festhält. So kann die Gruppe danach darüber diskutieren, was sich verwirklichen lässt.</p>
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 30 Hochzeit Erneuerung

<b>Absicht</b>	Sich immer wieder bewusst für einander entscheiden. Mit den Freunden und Bekannten zusammen feiern und ihnen auch zu danken für die Kraft die sie geben.
<b>Quelle</b>	R. Kündig
<b>Stichworte</b>	Feier, Fest, Hochzeit, Gesellschaft, Freunde, Erneuerung
<b>Anzahl Personen</b>	4 bis unbegrenzt
<b>Ort</b>	See oder Wald und geeigneter Festplatz in der Nähe
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Am Mittag begleiten die Trauzeugen getrennt Mann und Frau zum Ausgangspunkt der kleinen Reise. Dabei kann Rück- und Ausblick gehalten werden, Austausch mit den Trauzeugen, Gespräche.</p> <p>Der Ausgangspunkt kann ein Waldrand oder das Ufer eines Sees sein. Am Ausgangspunkt gehen Mann und Frau immer noch alleine auf den Weg, auf den Weg zueinander. An einem See kann man aufeinander zu schwimmen, am Waldrand gehen sie zu Fuss.</p> <p>Mann und Frau treffen sich an einem zum voraus bestimmten Punkt. Es findet eine neue Begegnung statt, wenn sich das Paar wirklich trifft. Unterdessen bewegen sich die Trauzeugen zum Festplatz und empfangen die geladenen Gäste und bereiten sie auf den Empfang des Paares vor. Sie entzünden eine grosse Kerze, was das Symbol für die Vereinigung und gleichzeitig den Festbeginn signalisiert. Die Gäste halten eine Minute still und schicken gute Gedanken zum Paar, welches sich auf den Weg zum Festplatz befindet (ein erstes innerliches Begrüssen).</p> <p>Das Paar trifft beim Festplatz ein und wird von den Gästen empfangen und willkommen geheissen. Das Pyramidenfeuer wird aufgebaut und entfacht. Gegen Ende des Feuers werden kleine Holzstücke dem Feuer übergeben mit Dingen, die man loswerden möchte. Dann gratuliert jeder Gast dem Paar und übergibt seine Wünsche und eventuell ein Geschenk und sucht sich danach den Platz an der Tafel.</p> <p>Der Abschluss bildet ein gemeinsames Essen mit Musik und Tanz. Das Paar eröffnet zu zweit den Tanz. Der Schluss bestimmt das Paar mit dem gemeinsamen Auslöschen der grossen Kerze.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	<p>Durchführung des Festes alle 7 Jahre, dazwischen alle Jahre nur der Teil mit den Trauzeugen, ohne Gemeinschaft.</p> <p>Es kann natürlich vorkommen, dass sich das Paar nicht mehr findet und dann kann das Ritual unter Umständen zu einem Trennungsritual gewandelt werden.</p>
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 31 Ich bin ein Baum

<b>Absicht</b>	Sich auf den Boden bringen und Schutz gegen unliebsame Schwingungen
<b>Quelle</b>	Der Runenbrieflehrgang
<b>Stichworte</b>	Persönliches Ritual, Erdung
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	drinnen oder draussen
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Schliesse die Augen und stell dir einen grossen Laubbaum vor. deine Fusssohlen berühren komplett die Erde, du stehst breitbeinig und sicher und unter dir spürst du, wie sich von deinen Fusssohlen bis hin zum Steissbein langsam und beständig Wurzeln bilden. Diese Wurzeln werden dich halten und nichts wird dich umwerfen, auch ein starker Sturm nicht, denn dein Oberkörper bleibt beweglich, locker und entspannt. du spürst, wie sich unter dir das Wurzelwerk ausbreitet und du fühlst dich schwer, mit deinem ganzen Gewicht auf beiden Beinen stehend. Verkrampfe dich nicht, halte den Oberkörper beweglich. Spüre wie die Kraft aus der Erde in deinen Körper fliesst und wie sich deine Kraft durch die Wurzeln in der Erde ausbreitet. Achte auf den Austausch der Kräfte. Das gleiche Wurzelwerk, welches sich nun unter der Erde befindet, bildet sich nun an deinem Oberkörper als Astwerk. Lasse beides gleichmässig wachsen, denn du hast so viele Wurzeln, wie du Äste hast. Lass sich die Äste verzweigen. An den Ästen wiegen sich die Blätter im Wind und bilden eine schöne und gleichmässige Krone. Der dich umgebende Wind spielt mit deinen Blättern und wiegt dich sanft hin und her. Lass deinen Oberkörper entspannt sich im Wind wiegen, atme ruhig und „gleichmässig“ tief ein und langsam wieder aus: stell dir vor wie du über die Blätter Luft zu dir nimmst. du bist mit allem was dich umgibt verbunden. Das Blattwerk reicht bis zu deinem Becken und schützt dich vor unliebsamen Einflüssen. Mit dem Blattwerk nimmst du die Kräfte des Himmels und deiner Umgebung auf, wobei nur das zu deinem Inneren vordringt was dir dienlich und hilfreich ist und durch deine Wurzeln nimmst du die Kräfte der Erde auf. Durch die Wurzeln leitest du auch all das ab, was dir zu viel und hinderlich ist. du stehst nun so, wie ein Baum im Wald, in deinem Leben, ruhig, gelassen und beweglich. Ist einmal keine Zeit für diese zehn Minuten da, oder musst du dich einmal schnell erden, dann suche dir ein Stückchen Erdboden, egal ob im Garten oder wo auch immer, ziehe die Schuhe aus, spüre das Gras und die Erde unter deinen Fusssohlen, knie nieder und berühre die Erde auch mit deinen Händen. Lass die Kräfte sich einfach normalisieren. du brauchst weder an etwas zu denken, noch etwas anderes zu tun, als einfach so in der Hocke dazusitzen. Der Rest passiert ganz von alleine. Wenn es reicht, wirst du es merken.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 32 Kleines Zubettgehritual

<b>Absicht</b>	Erleichterung beim Einschlafen
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Ritualsplitter, persönliches Ritual
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	im Schlafzimmer
<b>Zeit</b>	



<b>Beschreibung</b>	<p>Kinder zeigen ein grosses Bedürfnis nach Ritualen, die das Zubettgehen erleichtern. Vielleicht erleben sie die Angst vor der Nacht als kleinem Tod noch stärker als die Erwachsenen und brauchen deshalb etwas Tröstendes, bevor sie einschlafen. Für die meisten Menschen reiht sich ein Tag an den anderen, ohne dass sie noch genau sagen könnten, welche Ereignisse sich im einzelnen zugetragen haben oder was den einen Tag vom anderen unterschied. Ein Tagebuch zu führen ist hier ein guter Weg, bewusster leben zu lernen, und eingebettet in ein entsprechendes Ritual ist es auch dazu geeignet, dem Tag einen angemessenen Abschluss zu geben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaffen Sie sich in Ihrem Schlafzimmer eine kleine private Ecke mit einem Schreibtisch. Es sollte wirklich ein intimer Platz sein, den sowohl Ihr Partner oder Ihre Partnerin als auch Ihre Familie als solchen respektiert. Schmücken Sie ihn mit Gegenständen, die Ihnen von Bedeutung sind, mit Fotos von Menschen, die Ihnen nahe stehen und mit kleinen Dingen, die für Sie symbolischen Wert haben. Auf dem Schreibtisch haben Sie immer Ihr Tagebuch liegen - es muss selbstverständlich sein, dass Ihre Mitbewohner diese Intimsphäre respektieren.</li> <li>- Wenn Sie abends bereit sind, ins Bett zu gehen, dann legen Sie sich noch nicht gleich hin, sondern setzen sich erst noch an Ihren kleinen Schreibtisch.</li> <li>- Zünden Sie dort eine Kerze an, ordnen Sie die Blumen, die Sie in einer Vase immer dort stehen haben, und stecken Sie ein Räucherstäbchen an. So haben Sie alle vier Elemente - Feuer, Wasser, Erde und Luft - als Zeugen für Ihre allabendliche Bestandsaufnahme beisammen.</li> <li>- Schliessen Sie die Augen, und lassen Sie die Ereignisse an Ihrem inneren Auge vorüberziehen.</li> <li>- Erst dann, wenn Sie die Höhen und Tiefen des Tages »gesichtet« haben, schreiben Sie sich die wichtigsten auf. Versuchen Sie nicht, den chronologischen Tagesablauf festzuhalten, denn das wird Sie wahrscheinlich bald überfordern und Sie verlieren vielleicht die Lust, das Ritual auch weiterhin durchzuführen.</li> <li>- Wenn Sie mit dem Schreiben fertig sind, dann schlagen Sie das Buch zu und rufen die vier Elemente als Zeugen dafür auf, dass Sie sich nach bestem Wissen und Gewissen erinnert haben.</li> <li>- Gehen Sie in sich, danken Sie dem Gott und der Göttin für den verstrichenen Tag, und bitten Sie um ihren Schutz in der Nacht und um ihre Führung für den kommenden Tag.</li> <li>- Löschen Sie die Kerze und das Räucherstäbchen. Nun können Sie mit einem Gefühl der Zufriedenheit zu Bett gehen.</li> </ul>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



### 33 Kontaktritual

<b>Absicht</b>	Auf direktem Weg Kontakt aufnehmen
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	so viele wie möglich, mind. 12
<b>Ort</b>	Raum mit guten Sitzmöglichkeiten, Kerzen in Mitte, ca. 1 Stunde
<b>Zeit</b>	15 - 30 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Alle sitzen im Kreis. Du erklärst den Zweck des Rituals, das Sich-Kennen-Lernen. Auf direktestem Weg sollen Kontakt und Verbindung hergestellt werden. Jeder darf während des Rituals jederzeit aufstehen, herumlaufen, sich wieder setzen. Die Personen, die aufstehen, gehen zu irgend jemand im Kreis hin und öffnen sich für den Menschen, den sie vor sich haben. Die Idee dabei ist, zu versuchen, die Bedürfnisse, der Person, die vor dir sitzt zu erspüren und ihr das zu geben, was sie im Moment gerade braucht, (ihr ein Lied singen, sie berühren, sie anlachen, sie trösten ..... ). Wenn du es nicht spürst, oder das Erspürte nicht geben kannst oder willst, kannst du warten, bis sich die Situation klärt oder weitergehen. Vielleicht spürst du, dass die Person von dir in Ruhe gelassen werden will, dann lauf weiter. Nimm dir aber genügend Zeit, dich für die Person wirklich zu öffnen.</p> <p>Die empfangenden Teilnehmer haben jederzeit das Recht, ein Angebot abzulehnen oder davon zu laufen, wenn sich jemand zu ihnen setzt. Alles geschieht ohne Worte. Für ein Angebot braucht es vielleicht 15 Minuten oder nur 3 Sekunden. Die Angebote laufen parallel, so kann es vorkommen, dass plötzlich fast alle in Bewegung sind.</p> <p>Abschluss: Sage, dass sie nun den momentanen Kontakt langsam ausklingen lassen und dann in die Mitte zurückkommen sollen. Handfassung im Kreis, ev. singen eines Liedes. Dank für das soeben Empfangene und Gegebene.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 34 Kraftritual

<b>Absicht</b>	Wir haben es hier mit einem kraftvollen Ritual zu tun, das manch unerwartete Wirkung haben kann. Da der Mensch fast immer etwas zusätzliche Unterstützung und Energie brauchen kann, kann dieses Ritual in fast jeder Situation angewandt werden.
<b>Quelle</b>	Daan van Kampenhout, Heilende Rituale
<b>Stichworte</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	5 – 10, grössere Gruppen können in Untergruppen von min. 5 eingeteilt werden 2 – 3 Minuten pro Person
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 35 Kreisritual

<b>Absicht</b>	Gibt den Teilnehmern die Möglichkeit miteinander vertraut zu werden. Die Informationen, die dabei herauskommen, können für den Gruppenleiter aufschlussreich sein.
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Als Einführungsritual für Gruppen, die sich vorwiegend mit Prozessarbeit beschäftigen, die sich zum ersten Mal treffen oder zu einer neuen Sitzung
<b>Anzahl Personen</b>	min. 5-6
<b>Ort</b>	Raum, ev. mit Decken und Kissen ausgestattet
<b>Zeit</b>	abhängig von der Anzahl TN
<b>Beschreibung</b>	<p>Alle begeben sich gleichzeitig in den Gruppenraum. Bitte die Teilnehmer, sich nicht gleich einen Platz im Kreis einzunehmen, sondern sich Zeit zu nehmen, einen Platz zum Sitzen auszusuchen. Erkläre, dass jeder Platz gut ist, sei er unter dem Tisch, bei der Türe usw. Wenn alle an ihrem Platz eingeknistet sind, sollen sie die Augen schliessen, Kontakt mit sich selbst aufnehmen und dann folgende Fragen still für sich beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Warum habe ich diesen Platz gewählt?“</li> <li>- „Wie fühle ich mich beim Sitzen?“</li> <li>- „Was sind jetzt im Moment meine Bedürfnisse“.</li> </ul> <p>Nun sollen alle einzeln kurz erzählen, wie sie sich auf ihrem Platz fühlen. Dann werden noch einmal kurz die Augen geschlossen und die Frage gestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fühle ich mich mit den anderen verbunden?“</li> </ul> <p>Diejenigen, die sich noch isoliert fühlen können sagen, was sie noch brauchen, um auf eine Art und Weise einen Platz im Kreis einnehmen zu können. (Berührung, oder eben gerade keine Berührungen). Diskutieren, verhandeln, bis jeder einen Platz im Kreis einnehmen kann. In diesem Kreis kann nun eine kurze Meditation folgen, mit einer geführten Visualisierung, darin wird festgehalten, dass für jeden Teilnehmer genug Raum da ist, um sich auszudrücken, und dass sich niemand gezwungen fühlen sollte, etwas zu machen, was er nicht will. Jeder wird respektiert und für jeden gibt es immer Raum.</p> <p>Alle begeben sich gleichzeitig in den Gruppenraum. Bitte die Teilnehmer, sich nicht gleich einen Platz im Kreis einzunehmen, sondern sich Zeit zu nehmen, einen Platz zum Sitzen auszusuchen. Erkläre, dass jeder Platz gut ist, sei er unter dem Tisch, bei der Türe usw. Wenn alle an ihrem Platz eingeknistet sind, sollen sie die Augen schliessen, Kontakt mit sich selbst aufnehmen und dann folgende Fragen still für sich beantworten: „Warum habe ich diesen Platz gewählt?“ „Wie fühle ich mich beim Sitzen?“ „Was sind jetzt im Moment meine Bedürfnisse“. Nun sollen alle einzeln kurz erzählen, wie sie sich auf ihrem Platz fühlen. Dann werden noch einmal kurz die Augen geschlossen und die Frage gestellt: „fühle ich mich mit den anderen verbunden?“. Diejenigen, die sich noch isoliert fühlen können sagen, was sie noch brauchen, um auf eine Art und Weise einen Platz im Kreis einnehmen zu können. (Berührung, oder eben gerade keine Berührungen).</p>



	Diskutieren, verhandeln, bis jeder einen Platz im Kreis einnehmen kann. In diesem Kreis kann nun eine kurze Meditation folgen, mit einer geführten Visualisierung, darin wird festgehalten, dass für jeden Teilnehmer genug Raum da ist, um sich auszudrücken, und dass sich niemand gezwungen fühlen sollte, etwas zu machen, was er nicht will. Jeder wird respektiert und für jeden gibt es immer Raum.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Die Teilnehmer sollten wissen, worauf sie sich bei diesem Ritual einlassen, da auch Dinge hochkommen können. Das Ritual erfordert Wachsamkeit.
<b>Verfasser</b>	A. Graeter
<b>Datum</b>	05.03.16



## 36 Liebesritual

<b>Absicht</b>	Das Liebesritual ist unter dem Namen Maithuna Sadhana bekannt. Sein Zweck ist es, vollkommen eins zu werden mit seinem Ursprung.
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Tantra, Chakra
<b>Anzahl Personen</b>	2
<b>Ort</b>	im Hause
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Tantra kennt zahlreiche Sexrituale, mit deren Hilfe ein Zugang zu transzendentaler Ekstase geschaffen werden soll. Die meisten Schilderungen solcher Liebesriten sind sehr komplex und aus diesem Grund in den Büchern zu diesem Thema in der Regel gekürzt und vereinfacht wiedergegeben. Obwohl sie dem Leser auf diese Weise natürlich schneller zugänglich sind, birgt die Anpassung an westliche Bedürfnisse die Gefahr der Verfälschung. Da jedoch die Symbolik und auch der mythologische Hintergrund dem Europäer, der nur wenig Erfahrung mit östlicher Philosophie und Mystik hat, schwer nahezubringen sind, scheint dies der einzige gangbare Weg zu sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traditionell wird als idealer Zeitpunkt für das Ausüben von sexuellen Riten der fünfte oder achte Tag nach dem Menstruationsende der Frau angegeben. Verstärkend sollen auch Vollmond- und Sonnenwendnächte wirken. Der Zeit zwischen Mitternacht und zwei Uhr morgens wird der Vorzug gegeben. Der Umgebung, in der das Ritual stattfindet, wird grosse Bedeutung beigemessen. Der Raum sollte nur mässig beleuchtet sein, im Idealfall so, dass nur gedämpftes Licht auf die nackten Körper fällt. Mit einer einzelnen Kerze oder einem offenen Feuer vermag man das am ehesten zu erreichen. Die Sinne sollten angenehm durch frische Blumen, den Duft einer Räucherung und durch Musik angesprochen werden. Getränke und frisches Obst sollten in greifbarer Nähe bereitstehen.</li> <li>- Entscheidend für das Ritual ist es, dass sich das Paar sehr viel Zeit dafür lässt und nicht gestört wird. Es ist sinnvoll, einige Details im Vorhinein abzustimmen.</li> <li>- Das Ritual beginnt mit einem gemeinsamen Duschbad der Partner, vorzugsweise mit kaltem Wasser, da dies Wachheit und Aufmerksamkeit unterstützt. Im Anschluss daran sollte sich das Paar gegenseitig einölen und massieren. Um die Muskulatur noch weiter zu lockern und die Partner aufeinander einzustimmen, kann dann ein wenig getanzt werden.</li> <li>- Dann sollten sich beide nebeneinander hinsetzen - im Idealfall in der Lotusstellung, aber auch der einfache Schneidersitz reicht aus -, die Frau rechts vom Mann. Eine Zeitlang meditieren beide, befreien sich von allen alltäglichen Gedanken und regulieren ihren Atem.</li> <li>- Die Harmonisierung von Atmung und Stimmung des Paares kann am besten durch gemeinsames Singen erreicht werden. Als sehr wirkungsvoll hat sich in diesem Fall das »Ansummen der Chakren« erwiesen. Jeweils mit dem Ausatmen wird gemeinsam für das Wurzelchakra ein U, für das Se-</li> </ul>



xualchakra ein geschlossenes O, für das Nabelchakra ein offenes O, für das Herzchakra ein A, für das Kehlchakra ein E, für das Stirnchakra ein I und für das Kronenchakra ein M (wie um) gesummt.

- Der erste Teil des Rituals besteht nun darin, dass zunächst innerlich wie äusserlich das weibliche Prinzip, die Shakti, verehrt wird. Innerlich stellt sich der Mann seine Partnerin als die schönste Göttin des Universums vor. Beide visualisieren die Kraft der Kundalini, eine schlangenhaft, aus flüssigem Gold bestehende Energiewelle, die sich vom unteren Ende des Rückgrats her nach oben hin ausbreitet. Ziel ist es, dass das Paar seine persönliche, menschliche Identität vergisst und sich nur noch als Shiva und Shakti, als oberste Götterpaar sieht.

- Äusserlich verehrt der Mann, der zu Shiva wird, seine Shakti zunächst, indem er ihre Füsse mit duftendem Öl massiert und sich dabei besonders auf ihre grossen Zehen und deren nähere Umgebung konzentriert. Dann wendet er sich der rechten Seite der Frau zu und bewegt seine Hände langsam über ihren Körper nach oben. Er berührt sie sehr zart, nur mit den Fingerspitzen, in der Reihenfolge: rechte Zehen, rechter Fuss, rechtes Knie, rechter Oberschenkel, die Yoni (ihr Geschlecht), rechte Pobacke, Nabel, Brustmitte, rechte Brust, rechte Schulter, rechte Halsseite, rechte Wange, Unterlippe, rechtes Auge und Oberseite des Kopfes. Über die linke Seite geht er dann wieder abwärts: linkes Auge, Oberlippe, linke Wange, linke Halsseite, linke Schulter, linke Brust, Brustmitte, Nabel, linke Pobacke, Yoni, linker Oberschenkel, linkes Knie, linker Fuss und linke Zehen. Bei diesen Berührungen sollte sich der Mann vorstellen, dass Energie aus seinen Fingerspitzen in den Körper der Partnerin fliesst und dadurch ihre Leidenschaft erregt.

- Die Frau sollte sich von sich selbst ein Bild als der lebendigen Göttin machen und sich auf die Freisetzung ihrer erotischen Energie konzentrieren. Konzentration auf den Atem und sanftes Vor- und Zurückschaukeln des Beckens helfen ihr, ihre Sexualität zu stimulieren. Beide Partner sind nun von einem Gefühl der Erwartung und der Erregung getragen.

- Nachdem er die Frau derart berührt hat, schliesst der Mann diese Phase des Rituals damit ab, indem er in die Flamme der Kerze blickt und sich dann wieder der Frau zuwendet. Ruhig und beherrscht trägt der Mann nun auf die Schamhaare, den Nabel, die Herzregion, den Hals, die Stirn, die Kopfoberfläche, hinter den Ohren und auf die Handflächen der Frau parfümiertes Öl auf - der geeignetste Duft ist Sandelholz oder Patschuli. In seinem Geist beschwört er dabei die Worte herauf: »Frau ist Feuer. Sexuelle Energie ist der Brennstoff. Ihre Yoni ist die Flamme. Ihr Schamhaar ist der Rauch. Eindringen ist das Opfer. Lustgefühle sind die Funken. In diesem Feuer opfern die Götter ihren Samen. Aus solchen Opfern ist jedes Wesen geboren.« Alles, was beide als erhebend oder stimulierend empfinden, darf er jetzt tun, aber sein Bewusstsein muss dabei auf den Zweck des Rituals ausgerichtet bleiben.

- Die Frau bewegt sich nun auf die linke Seite ihres Partners, und damit beginnt der zweite Teil des Rituals, in dem nun das männliche Prinzip, der Shiva, verehrt wird. Sie reizt ihn mit ihren Bewegungen, berührt seinen Körper mit Händen und Lippen und salbt seinen Lingam (Penis) mit Öl. Im Uhr-



	<p>zeigersinn windet sie sich schlangengleich um den Partner herum und schliesst damit alle negativen Einflüsse aus.</p> <p>- Nun kann der eigentliche Liebesakt beginnen. Sitzende Positionen sind liegenden vorzuziehen, da sie im allgemeinen für verlängerten intimen Kontakt wirksamer sind. Die Stellungen können jedoch nach Belieben variiert werden. Positionswechsel unterstützen die Verlängerung des Liebesaktes, und sie schenken dem Liebesritus neue Dimensionen. Es ist sehr zu empfehlen, schon vor dem Ritual die grundlegende Reihenfolge der Liebesstellungen gemeinsam festzulegen. Eine spontane Bewusstwerdung soll jedoch jede Planung verdrängen oder ersetzen dürfen.</p> <p>- Das Lieben sollte sanft, sinnlich und wechselseitig sein. Wenn der Lingam in die Yoni eingeführt ist, sollte das Paar die Täler und Gipfel des Liebens erforschen, Bewegung wechselt mit Ruhe ab. Das tantrische Paar sollte sich bemühen, das Herannahen des Höhepunkts beim Partner abzuwarten und vorauszusehen. Es sollte das Lieben koordinieren, um so Energie- und Ekstasewellen freizusetzen, die gegenseitig das ganze Sein bereichern. Je länger Mann und Frau erhöhte sexuelle Erregung ohne Höhepunkt beibehalten können, desto transzendenter wird das Erlebnis sein. Shakti und Shiva suchen im Verlauf ihres sexuellen Beisammenseins nach erleuchtenden und bedeutungsvollen Visionen. Mit offenem Herzen empfangen sie ein tieferes Verständnis des Lebens selbst. Für ein Paar, das tantrische Liebe voller Hingabe und Verpflichtung praktiziert, gibt es nichts Unerreichbares.</p> <p>- Ob man sich mit oder ohne gegenseitigen körperlichen Orgasmus liebt, ist eine Sache der persönlichen Vorliebe, des physischen Zustands oder purer Spontanität. Falls es jedoch zur Ejakulation kommt, dann sollte der Mann seinen Lingam einige Zeit in der Yoni belassen, um seinen Samenverlust durch die Sekretionen seiner Partnerin zu kompensieren. Im Moment der Ejakulation sollte der Mann versuchen, die damit freiwerdende Energie über die sieben Chakren nach oben in das letzte, das Kronenchakra zu ziehen und den Fluss mit dem geistigen Auge verfolgen. Im gleichen Augenblick sollte er seine Partnerin oben am Kopf oder zwischen den Augen berühren, um die Kraft auch auf sie zu übertragen.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 37 Luftritual

<b>Absicht</b>	Wir können durch bewusstes Atmen erleben, wie wir beatmet werden vom universellen, göttlichen Atem, der alles Leben durchdringt und als eine in sich geschlossene Atemkette jedes einzelne Glied im All mit einschliesst. Diese Atemkette zeigt dem Menschen das universale Beziehungsnetz zwischen allem, was ist. Dadurch können wir mit bewusstem Atmen Kontakt aufnehmen mit allem Leben bis hin zum Ursprung.
<b>Quelle</b>	Heilweg Ritual
<b>Stichworte</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	1 oder mehrere
<b>Ort</b>	Platz der das Gefühl der Luftigkeit vermittelt (Berggipfel, Hügel)
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Jeder der Teilnehmer sucht sich einen Baum. Die Beschreibung gilt hier für das Einzelritual. Wenn Sie Ihren Baum gefunden haben, begrüßen Sie ihn und fragen ihn, ob er Ihnen für einige Stunden zur Verfügung stehen will. Lauschen Sie ganz genau auf seine Antwort. Dann, wenn Sie ein klares Ja bekommen haben, räuchern Sie um den Baum im Uhrzeigersinn einen Heiligen Kreis und rufen die Kräfte der Heiligen Richtungen, insbesondere die Kraft des Nordens, die Kraft der Lüfte und des Windes. Rufen Sie die Luftgeister, die Sylphen, die Feen und Trolle und bitten Sie sie, Ihnen beizustehen. Nun steigen Sie auf den Baum (nehmen Sie auch eine Trommel mit) und suchen Sie sich einen Platz, auf dem Sie sicher stehen oder sitzen können. Atmen Sie erst einmal kräftig ein und aus. Als Einstimmung trommeln Sie einen Viertakt, den Takt des Nordens, in relativ schnellen, aber gleichmässigen Schlägen, also: eins-zwei-drei-vier; eins-zwei-drei-vier usw. Damit wecken Sie auch Ihr 4. Chakra auf. Trommeln Sie solange, bis Sie die Kraft kommen spüren und Sie sich an sie anschliessen können. Hören Sie dann mit dem Trommeln auf, und beginnen Sie mit folgender Atemweise: Strömen Sie mit Ihrem Bewusstsein beim Einatmen vom Basischakra, dem 1. Chakra, mit nach oben bis zum Kronenchakra, dem siebten Lichtkörper und von dort fließen Sie hinaus in die Weiten des Himmels, so als würden Sie in diesem einen Atemzug Ihren Körper verlassen und ins All fließen. Beim Ausatmen gehen Sie dann wieder, vom All kommend, über Ihren Scheitel in Ihren Körper hinein und lassen ihn durchsinken bis zu dem Punkt, wo Sie mit den Füßen oder Ihrem Gesäss Kontakt haben mit dem Baum. Machen Sie diese Übung sehr lange, bis Sie deutlich spüren, wie Sie sich beim Einatmen mit dem Unendlichen verbinden und vereinen, und sich beim Ausatmen Ihrer Endlichkeit, Ihrer irdischen Stofflichkeit bewusst sind. Diese Atemübung führt den Mensch in seine Achse zwischen Erde und Himmel und öffnet den Weg zwischen der materiellen und der nicht materiellen Welt. Sie werden selbst der Weltenbaum, der als Zentrum der Welt Ihre eigene Mitte ist, der einzige Punkt, die einzige Stellung, von dem aus Sie die Kraft des ewigen Lebensstoffes empfangen können. Beim Einatmen empfangen Sie aus der Fülle der Ideen des ewig schöpferischen Geistes und beim Ausatmen dringt die Idee in die Materie, drängt zur Gestaltung und Verwirklichung. Fragen Sie, angeschlossen an den kosmischen Atem, welche „Zelle“ Sie sind in diesem kosmischen Organismus, welche Funktion wird von Ihnen gefordert, damit das Ganze heil sein kann. Bleiben Sie solange auf dem Baum, bis Sie in den nächsten Schritt einge-</p>



	weiht werden, der zu tun für Ihre Aufgabe nötig ist. Erst dann beschliessen Sie das Ritual mit einer Danksagung an alle Kräfte. Atmen Sie ein Paar mal kräftig ein und aus und steigen Sie vom Baum herab. Umarmen Sie ihn und danken Sie ihm mit Tabak oder einem anderen kleinen Geschenk.
<b>Material</b>	Tabak
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	



## 38 Mandala gestalten

<b>Absicht</b>	Durch das gemeinsame Streuen eines Sandbildes soll eine Geschichte vertieft und danach abgeschlossen werden.
<b>Quelle</b>	Rituale in der Trauer / Pauls, Sanneck, Wiese
<b>Stichworte</b>	Mandala, Gruppenritual, Loslassen
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	offen
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Durch streuen von verschiedenfarbigen Sandmotiven wird aus einer Mitte gemeinsam ein Bild erstellt. Dabei bedarf es Ruhe und höchste Konzentration, weil nichts korrigiert werden kann. Zum Abschluss wird das Bild (Symbol für eine Geschichte) gemeinsam der Erde oder dem Wasser oder der Luft übergeben.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 39 Martini

<b>Absicht</b>	Dankes- und Solidaritätsritual
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Menstruation, Frauen, Festessen, Dank, Solidarität
<b>Anzahl Personen</b>	mehrere Frauen
<b>Ort</b>	im Haus
<b>Zeit</b>	



<p><b>Beschreibung</b></p>	<p>Zahlreiche christliche Feiertage haben einen heidnischen Ursprung. So verhält es sich aller Wahrscheinlichkeit nach auch mit dem Fest des heiligen Martin am 11. November, das ursprünglich wohl zu Ehren der Erdgöttin in ihrer Gestalt als Totengöttin begangen wurde. Der Tradition nach sollte an diesem Tag ein Blutopfer dargebracht werden. In vorchristlichen irischen Aufzeichnungen wird für diesen Tag die rituelle Schlachtung eines Schweins beschrieben. Später opferte man eine Kuh, ein Schaf oder eine Gans, einen Truthahn oder auch ein Huhn. Mit ihrem Blut bespritzte man die Schwelle und die vier Ecken des Hauses, um auch im kommenden Jahr die bösen Geister von ihm fernzuhalten. Bei dem auf das Zeremoniell folgende Festmahl hatten die Reichen ihr Essen mit den Armen zu teilen. Alle fleischverzehrenden Kulturen der alten Welt spiritualisierten das natürliche Blutvergiessen, das mit der Schlachtung von Tieren verbunden war, indem sie den Göttern in regelmässigen Abständen oder gar bei jeder Schlachtung Fleischstücke als Opfergabe darboten. Üblicherweise gab man einen Teil des Tieres der Erde und verzehrte den Rest in der Gemeinschaft. In manchen Gegenden war dies die einzige Zeit, in der die meisten Menschen ihr Bedürfnis nach Fleischgerichten vorübergehend stillen konnten. In der Regel dankte man dem Geschöpf rituell, das zu diesem Zweck sein Leben gab.</p> <p>Frauen verfügen allerdings über eine Quelle des Blutopfers, die keinem anderen Wesen Leid zufügt. Das folgende Ritual, das von Zsuzsanna Budapest inspiriert wurde, kann von Frauen als Herbstopfer zur Zeit der Menstruation, vorzugsweise bei Vollmond, durchgeführt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als Vorbereitung sollte das Haus oder die Wohnung geputzt und die Dinge, die man im kommenden Winter nicht mehr braucht, fort gegeben werden. Auch Ihr Körper bedarf eines reinigenden Bades.</li> <li>- Danach sammeln Sie ein wenig Menstruationsblut in einer silbernen Schale und stellen sie auf den Altar. Es ist generell empfehlenswert, einen Platz im Haus für das Göttliche zu reservieren und dort auch zu meditieren. Es muss nicht unbedingt die klassische Form eines Altars sein. Was auch immer einem angemessen erscheint, ist hier richtig.</li> <li>- Auf dem Altar wird nun eine rote Kerze und ein herbes, reinigendes Räucherwerk, wie zum Beispiel Salbei, entzündet.</li> <li>- Vor der Schale mit dem Menstruationsblut kniend, sprechen Sie die folgenden Worte:</li> </ul> <p>»Herrin über Leben und Tod – wie das Jahr sich vom Sommer zum Winter wandelt, wie der Mond sich von neu zu dunkel wandelt, nimmt auch mein Schoss zu und ab. Nimm dies Blut meiner ungebrauchten Fruchtbarkeit, Blut,</p>
----------------------------	---



	<p>das im Wandel des Mondes fließt, freiwillig gegeben als Opfer an, so wie meinen Körper und Geist, wenn die Zeit gekommen. So wie mein Schoss mit jedem Mond erneuert wird, lass meinen Geist zur rechten Zeit wiedergeboren sein.« - Verbringen Sie einige Momente in der Meditation über die dunkle Göttin, und spüren Sie ihre Liebe zu Ihnen. Nehmen Sie dann Ihr Blut, und markieren Sie Ihre Türschwelle und die vier Ecken Ihres Hauses. Sprechen Sie dazu die Worte: »Das Opfer ist vollbracht, der Preis bezahlt. Blut der Erde und des Mondes - schütze dieses Haus!«  - Für ein anschließendes Festessen könnten Sie Ihr Lieblingsfleischgericht zubereiten, Nüsse und andere herbstliche Spezialitäten vielleicht auch mit Ihren Freundinnen teilen. Dies ist kein Ritual, das man unbedingt allein feiern muss. Danken Sie auf jeden Fall dem geschlachteten Tier dafür, dass es Sie und Ihre Gäste ernährt.  - Bringen Sie danach Lebensmittel als Geschenk in ein Obdachlosenasyll oder in eine ähnliche Einrichtung.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 40 Maskengeburtsritual

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Gruppenarbeit im Archaikseminar
<b>Stichworte</b>	Starke Präsenz aller erfordert, Sorgfalt, intimer Rahmen auf Vertrauensbasis, Verbindung aufnehmen, zur Maskenkraft, zum Ich
<b>Anzahl Personen</b>	2 – max. 15 (nicht allzu grosse Gruppe)
<b>Ort</b>	Eher in geschlossenem Raum, ein offener Zeitrahmen, da individuelle Prozesse stattfinden.
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Voraussetzung: die Masken sind zu einem guten Teil fertiggestellt und mit ihrer Bestimmungskraft besetzt. Sie liegen zugedeckt hinter dem Kreis. Die Gruppe sitzt kreisinnwärts und erfährt verbal von den wichtigsten Stationen des folgenden Rituals.</p> <p>Ablauf des Rituals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Gruppe sitzt kreisaußwärts und jede TeilnehmerIn hat die verhüllte Maske vor sich.</li> <li>- ein Trommelkreis um die Gruppe bildet einen Schutzraum.</li> <li>- Jede/r wendet sich nun seiner Maske zu, deckt sie auf, nimmt Verbindung auf. Als Unterstützung stehen in der Mitte Wasser, Milch, Blütenöl und Räucherwerk. Wer will, bedient sich.</li> <li>- Als zweiten Schritt geht es nun in ein Zwiegespräch mit der Maske. Wie möchte sie geboren werden? Wie möchte sie sich zeigen? Für den Geburtsmoment wird die Kraft der Gruppe zur Verfügung stehen (stimmlich, instrumental oder....) auch Materielles steht bereit (Decken, Tücher, Kissen, Raum)</li> <li>- Eine Trommel schlägt einen leisen Energierhythmus. Wer den Impuls für die Geburt spürt, steht auf. Nun folgt eine Begrüssung durch die Ritualleitung oder alle Teilnehmer. Der Name der/s Gebärenden wird ausgesprochen und die Aufforderung: „zeige deine Maske!“. Nun wünscht die angesprochene Person, in welcher Weise sie unterstützt werden möchte.</li> <li>- Die Geburt findet in individuellem Rahmen statt. Als Zeichen des Schlusses setzt sich die Person mit der Maske nach vorne gewendet in den Kreis zurück.</li> <li>- Die Ritualleitung gibt nun Zeit und Raum für Bilder, die von den restlichen Teilnehmern aufkommen im Erleben der vorgezeigten Maske. Diese kostbaren Worte werden durch die Leitung aufgeschrieben.</li> <li>- Wenn die Person der Mitte genug gehört hat, gibt sie ein Zeichen. Daraufhin leitet das energetische Trommeln zur nächsten Geburt über.</li> <li>- Wenn alle Masken geboren sind, geht ein Sprechstein von Person zu Person. Jede/r gibt nun Stichworte wie sich sich das „Wachsen“, das "Mitein-</li> </ul>



	ander“ mit ihrer Maske vorstellt. Was braucht es noch? Der Trommelkreis, der am Anfang um die Gruppe gemacht wurde wird wieder aufgelöst (in der Gegenrichtung).
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Genügend Zeit einberechnen, Zeit auch für Verarbeitung
<b>Verfasser</b>	Anette Grütter
<b>Datum</b>	



## 41 Medienfasten

<b>Absicht</b>	Durch die bewusste Abstinenz der täglichen Informationsflut soll bewusst gemacht werden, welche Informationen wirklich von nutzen sind.
<b>Quelle</b>	Wissen ist machbar, Kai Romhardt
<b>Stichworte</b>	Medienfasten, Alltagsritual, Geschäft
<b>Anzahl Personen</b>	selber
<b>Ort</b>	offen
<b>Zeit</b>	1 - 3 Wochen
<b>Beschreibung</b>	<p>In einem bestimmten Zeitrahmen (1 – 3 Wochen) wird auf die Medien (Tagespresse, Wochenmagazine, Fernsehnachrichten) verzichtet. Nach dieser Zeit stellt man sich folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Informationen haben wirklich gefehlt?</li> <li>- Auf welche Informationen könnte ich in Zukunft verzichten?</li> <li>- Wie könnte die Informationsflut kanalisiert werden?</li> </ul> <p>Zur Auflösung des Medienfastens werden neue Wege beschrieben, um die wirklich wichtigen Informationen zu beschaffen. Das bedeutet, dass eventuell gewisse Medien gekündigt werden müssen und die gesparte Zeit neu gefüllt werden kann.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 42 Morgen- und Abendritual

<b>Absicht</b>	Den Beginn des Tages und das Ende des Tages oder den Beginn der Nacht und das Ende der Nacht rituell zu begehen, schenkt dem Menschen das Gefühl, dass jeder Tag einzigartig ist.
<b>Quelle</b>	
<b>Stichworte</b>	Morgen, innere Ruhe, innere Balance, Gleichgewicht
<b>Anzahl Personen</b>	1 oder mehrere
<b>Ort</b>	ruhiger Kraftort wenn möglich im Freien
<b>Zeit</b>	15 - 60 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Wenn Sie am Morgen aufwachen, versuchen Sie zuerst, Ihren Traum aus der Welt des Nagual mit hinüber in die Welt des Tonal zu bringen. Die Schamanen kennen dazu eine Hilfestellung, die darin besteht, dass man sich, sobald man aufwacht, ganz still verhält und sich solange nicht bewegt, bis man sein Traumbild wieder zusammengesetzt hat. Sie sagen, dass mit jeder Körperbewegung ein Stück des Traumgewebes verlorengeht, sich auflöst und nicht wiedergefunden werden kann.</p> <p>Gehen Sie also Ihren Traum nochmals durch, lassen Sie seine Bilder und Botschaften vor Ihrem geistigen Auge wie einen zurückgespulten Film ablaufen. Falls Ihnen von Ihrem Traum gar kein Bild, keine Erinnerung zurückgegeben wird, rufen Sie die Heilige Kraft der 17, der Traumhüter, und bitten Sie um Unterstützung, Ihren Traum wiederzufinden. Seien Sie geduldig und geben Sie nicht gleich auf. Ihr Traum wird zu Ihnen zurückkommen, wenn er von den Traumhütern als für Sie wichtiger oder reifer gesehen wird.</p> <p>Stehen Sie erst dann auf, wenn Sie Ihren Traum wieder gefunden haben oder wenn Sie von tief drinnen her spüren, dass Ihnen der verloren gegangene Teil Ihres Lebens heute noch nicht offenbart werden kann. Wenn Sie einen Garten haben, können Sie den Morgen, den neuen Tag, draussen feiern. Besonders schön ist es, wenn Sie dazu den Sonnenaufgang miterleben. Sonst setzen Sie sich in Ihrem Raum ins Medizinrad, das Sie mit den acht Richtungen schnell aufstellen können, falls Sie kein fest gebautes haben. ...</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Ds Morgenritual kann auf sehr individuelle Art und den persönlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten angepasst werden. Das wichtigste ist die tägliche Regelmäßigkeit und die Suche nach dem inneren Gleichgewicht.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 43 Neumond

<b>Absicht</b>	Suche nach einem neuen Partner
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Hexenkult, Liebe, Frauen, Kontaktsuche
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	im Hause oder im Freien
<b>Zeit</b>	



<b>Beschreibung</b>	<p>Der Neumond, der eine Phase abschliesst und eine neue einleitet, eignet sich besonders gut für einen Liebeszauber. Wenn eine Frau nach einem längeren Weg allein nun das Gefühl hat, wieder einen Partner in ihr Leben einladen zu wollen, dann könnte sie sich mit dem folgenden, dem Hexenkult entstammenden Ritual einen neuen Geliebten »herbeizaubern«.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschaffen Sie sich eine rosafarbene Kerze und eine Schale, in die Sie Rosenblütenblätter legen.</li> <li>- Am Abend des Neumonds setzen Sie sich vor Ihren Altar und konzentrieren sich eine Weile auf Ihr Vorhaben. Ihren Altar können Sie in einer beliebigen Ecke Ihrer Wohnung errichten, die Sie zu diesem Zweck ein wenig dekorieren. Vielleicht entschliessen Sie sich ja auch dazu, Ihrem Altar einen festen, dauerhaften Platz einzuräumen.</li> <li>- Ritzen Sie Ihren Namen dreimal in die Kerze, zünden Sie sie an, und stellen Sie sie auf Ihren Altar.</li> <li>- Nehmen Sie ein paar Blütenblätter aus der Schale, und lassen Sie sie im Osten der Kerze fallen. Dazu sagen Sie: »Aus dem Osten rufe ich meinen neuen Geliebten, der für mich genau die richtigen Eigenschaften hat. Wie der Wind wirst du erwachen, wie ein Wunsch dich erheben! Komm in mein Leben!«</li> <li>- Nehmen Sie wieder ein paar Blütenblätter aus der Schale, und lassen Sie sie im Süden der Kerze fallen. Dazu sagen Sie: »Aus dem Süden rufe ich meinen neuen Geliebten, der für mich genau die richtigen Eigenschaften hat. Ziehe ein in mein Leben mit Feuer und Liebe, mit Freude und Tanz!«</li> <li>- Nehmen Sie zum dritten Mal ein paar Blütenblätter aus der Schale, und lassen Sie sie im Westen der Kerze fallen. Dazu sagen Sie: »Aus dem Westen, aus Aphrodites Gefilden, rufe ich meinen neuen Geliebten, der für mich genau die richtigen Eigenschaften hat. Die Gezeiten werden dich zu mir tragen. Halte Einzug in mein Leben, die Türen sind weit geöffnet.«</li> <li>- Ergreifen Sie ein letztes Mal ein paar Blütenblätter aus der Schale, und lassen Sie sie im Norden der Kerze fallen. Dazu sagen Sie: »Aus dem Norden rufe ich dich, mein neuer Geliebter, der du für mich genau die richtigen Eigenschaften haben wirst. Aus der Erde wirst du dich erheben. Eile herbei! Kehre mit Weisheit bei mir ein! Ich habe dir die Tür zu meinem Herzen geöffnet und beschwöre dich nun. Materialisiere dich, Geliebter. Das ist der Wille der Göttin.«</li> <li>- Es dauert etwa einen Mondzyklus, bevor das Ritual Wirksamkeit zeigt. Wenn diese Geduldsprobe überstanden ist, dann werden nach und nach neue Menschen in Ihr Leben treten, unter denen sich auch ein oder mehrere Bewerber befinden. Da Sie sich mit Ihrer Bitte direkt an das Universum gewandt haben, verlangt es die Höflichkeit, dass Sie jedem der Bewerber zumindest eine Chance geben.</li> </ul>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16





## 44 Opfer an die sechs Himmelsrichtungen

<b>Absicht</b>	Dankes- und Reinigungsritual
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Tagundnachtgleiche, Jahreszeiten, Reinigung, Dank
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Es gibt vier Tage im Jahr, die besondere Einschnitte markieren und die sich daher gut dazu eignen, dem Schöpfer mit einem Ritual für unser Leben und die Existenz aller anderen Lebewesen zu danken: Es sind dies das Frühlingsäquinoktium am 21. März, das Sommersolstitium am 22. Juni, das Herbstäquinoktium am 23. September und das Wintersolstitium am 22. Dezember. Die Tagundnachtgleiche im Frühjahr und im Herbst sowie der längste und der kürzeste Tag im Jahr sind die Schwellen zu den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Gerade in der Stadt haben wir fast verlernt, sie wahrzunehmen, und das ist schade, denn letztlich prägt die Natur mit ihren Zyklen jeden von uns, auch wenn es uns kaum mehr bewusst ist.</p> <p>Versuchen Sie, dieses kleine Ritual, das im wesentlichen aus indianischem Gedankengut entwickelt wurde, zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Es bedarf keines grossen Zeitaufwands</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- was sind schon vier halbe Tage auf ein ganzes Jahr gerechnet? Es vermag Ihnen die Übergänge von der einen Jahreszeit zur anderen, und damit die gesamte Natur näherzubringen. Wenn Sie es in einer Gruppe zelebrieren, festigt es auch Ihre Verwurzelung in der Gemeinschaft.</li> <li>- Leiten Sie das Ritual durch eine Reinigung ein. Nehmen Sie entweder ein ausgiebiges Bad, besuchen Sie eine Sauna, oder machen Sie mit Ihrer Gruppe die weiter hinten im Buch beschriebene Schwitzhüttenzeremonie. Ihre eigene Reinigung mag mit der Säuberung Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses, zum Beispiel durch Räuchern, einhergehen - der sogenannte Frühjahrsputz kann durchaus rituellen Charakter haben.</li> <li>- Wählen Sie einen geeigneten Platz in der Natur aus, zu dem Sie für dieses Ritual, aber auch für andere Zeremonien immer wieder zurückkehren können. Es sollte ein Platz sein, an dem Sie »etwas spüren«, eher einsam gelegen und vielleicht etwas geschützt. Bedenken Sie bei Ihrer Wahl, dass es am 22. Dez. und am 21. März draussen sehr kalt und unwirtlich sein kann.</li> <li>- Die Tageszeit, zu der Sie Ihr Ritual durchführen, bleibt Ihnen überlassen. Jedoch sind die frühen Morgenstunden und die Abenddämmerung besonders geeignet. Sollte zufällig Vollmond sein, bietet es sich bei entsprechender Wetterlage an, das Ritual nachts durchzuführen. Um die richtigen »Dinge« für Ihr Opfer an die sechs Himmelsrichtungen mitzubringen, können Sie sich an der im folgenden beschriebenen Symbolik des Medizinrads orientieren.</li> </ul>



- Der Norden (Winter) ist mit dem Monat der Erderneuerung (22. 12. bis 19. 1.), dem Monat der Rast und Reinigung (20. 1. bis 18. 2.) und dem Monat der grossen Winde (19. 2. bis 20. 3.) verbunden. Ihm zur Seite stehen die Minerale Quarz, Silber und Türkis, die Pflanzen Birke, Zitterpappel und Wegerich, die Tiere Schneegans, Otter und Puma, die Farben Weiss, Silber und Türkis sowie das Element Erde.

- Der Osten (Frühling) ist mit dem Monat der knospenden Bäume (21. 3. bis 19.4.), dem Monat der wiederkehrenden Frösche (20.4. bis 20. 5.) und dem Monat der Maiaussaat (21. 5. bis 20. 6.) verbunden. Ihm zur Seite stehen die Minerale Feueropal, Chrysokoll und Moosachat, die Pflanzen Löwenzahn, blaue Camasspflanze und Schafgarbe, die Tiere roter Habicht, Biber und Hirsch, die Farben Löwenzahngelb, Blau und Weiss/Grün sowie das Element Luft. Der Süden (Sommer) ist mit dem Monat der kraftvollen Sonne (21. 6. bis 22. 7.), dem Monat der reifenden Beeren (23. 7. bis 22. 8.) und dem Monat der Ernte (23. 8. bis 22. 9.) verbunden. Ihm zur Seite stehen die Minerale Karneol, Granat/Eisen und Amethyst, die Pflanzen Heckenrose, Himbeere und Veilchen, die Tiere Specht, Stör und Braunbär, die Farben Rosa, Rot und Purpur sowie das Element Wasser.

- Der Westen (Herbst) ist mit dem Monat der fliegenden Enten (23. 9. bis 23. 10.), dem Monat der ersten Fröste (24.10. bis 21.11.) und dem Monat des langen Schnees (22.11. bis 21. 12.) verbunden. Ihm zur Seite stehen die Minerale Jaspis, Kupfer/Malachit und Obsidian, die Pflanzen Königskerze, Distel und Schwarzfichte, die Tiere Rabe, Schlange und Elch, die Farben Braun, Orange und Schwarz sowie das Element Feuer.

- Natürlich müssen Sie sich nun nicht auf die Suche nach einem Braunbären oder blauen Camasspflanzen machen, um sie zu opfern. Das ist auch nicht der Sinn dieser Zuordnungen. Sie sollen vielmehr bei Ihnen Assoziationen wecken. Denkbar wäre also zum Beispiel, als Vorbereitung des Rituals einen Braunbären zu zeichnen und dann zu »opfern«. Erscheint Ihnen dies zu aufwendig, so können Sie auch einfach auf die vier Elemente oder aber auf die Farben zurückgreifen.

- Eine weitere Möglichkeit wäre, jeweils die Jahreszeit besonders zu würdigen und hervorzuheben, die mit dem Datum der Zeremonie verbunden ist, also am 21. März den Frühling, am 22. Juni den Sommer, am 23. September den Herbst und am 22. Dezember den Winter. - Als Opfern für die fünfte Himmelsrichtung, die Mutter Erde, benötigen Sie Maismehl oder Bohnen und als Geschenk für Vater Himmel, die sechste Himmelsrichtung, bietet sich Tabak, eine Strähne Ihres Haares oder eine andere Gabe, die Ihnen etwas bedeutet, an. - Gereinigt und mit den richtigen Gegenständen ausgerüstet sind Sie also nun an dem von Ihnen gewählten Ort des Rituals angelangt. Knien Sie nieder, und verharren Sie einen Augenblick in meditativer Selbstbesinnung. Erinnern Sie sich daran, wozu Sie gekommen sind! Erinnern Sie sich Ihrer selbst!

- Legen Sie Steine in einem Kreis aus, in dem sich ein nach den Himmelsrichtungen ausgerichtetes Kreuz befindet. Macht Ihnen das zu viel Mühe, so genügt es auch, lediglich die Himmelsrichtungen und ihre Mitte mit Steinen oder Stöcken zu markieren.



	<p>- Sie ergreifen nun Ihre Opfergabe für den Himmel und strecken sie mit beiden Händen dem Himmel anbietend entgegen. Sprechen Sie Worte wie zum Beispiel: »Ich danke dir, Vater, dass du mir und allen Wesen Leben schenkst.« Denken Sie die Worte nicht nur! Sie manifestieren sich leichter, wenn Sie sie laut aussprechen. Handelt es sich bei Ihrer Gabe um Tabak, so können Sie ihn aus Ihren Händen einfach fortblasen und dem Wind überantworten.</p> <p>- Als nächstes beugen Sie sich mit Ihrem Geschenk für Mutter Erde zum Boden und sagen: »Ich danke dir Mutter, dass du mich und alle Lebewesen trägst und nährst.« Geben Sie dann das Maismehl oder die Bohnen in die Mitte Ihres Kreises.</p> <p>- Die erste Himmelsrichtung, der Sie sich zuwenden, ist jene, deren Jahreszeit Sie einleiten. Am 23. September beispielsweise beginnen Sie mit dem Westen. Reichen Sie dem Westen Ihre Gabe entgegen, und sprechen Sie: »Ich danke dir, Westen, für den Herbst, den du schickst.« Dann legen Sie Ihr Geschenk am Westpunkt Ihres Steinkreuzes nieder. Auf die gleiche Weise und mit ähnlichen Worten verfahren Sie dann mit dem Norden, dem Osten und dem Süden.</p> <p>- Die jeweiligen Formulierungen, die ja Ihre persönliche Dankbarkeit ausdrücken sollen, können Sie natürlich auch selbst wählen. Denkbar sind auch Bitten oder die Benennung von Dingen beziehungsweise Menschen, für die Sie besonders dankbar sind.</p> <p>- Nachdem Sie allen sechs Himmelsrichtungen geopfert haben, verweilen Sie noch einen Augenblick in meditativem Schweigen und verlassen schliesslich den Ort.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 45 Personalausflug (Skitag, Kegelabend....)

<b>Absicht</b>	Teambildung und Kennenlernen der Mitarbeiter.
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, Geschäftsritual
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	mindestens einen halben Tag
<b>Beschreibung</b>	<p>Die jährlichen Personalanlässe sollen nicht nur zur allgemeinen Belustigung, sondern auch für Dialoge in ungezwungenem Rahmen und eine Öffnung der Meinungen dienen. Dazu wird nebst dem effektiven Anlass die Gelegenheit benutzt, Softfactors zu berücksichtigen. Das Ritual dient vor allem dazu, in einem Firmenfremdenrahmen die Firmenkultur nicht zu verkünden, sondern vorzuleben. Es müssen darum Fenster eingebaut werden, wo dies möglich ist.</p> <p>Ideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Ausflug wird nicht topdown, sondern von Mitarbeitern selbstständig und frei geplant und geleitet. (Partizipative Führung)</li> <li>- Es werden nicht die Besten geehrt, sondern diejenigen, die sich verbessert haben.</li> <li>- Bei einem Sportanlass übernehmen die Sieger die Besiegten.</li> </ul>
<b>Material</b>	offen
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 46 Personalfest

<b>Absicht</b>	Teambildung und Kennenlernen der Mitarbeiter. Danksagung an die Belegschaft
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, Geschäftsritual
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	geeignete Lokalität, eventuell Firmenräume
<b>Zeit</b>	3 - 6 Stunden
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Personalfest ist ein Fest für alle Angestellten, teils obligatorisch. Organisiert wird es meistens durch ein Organisationskomitee, dass alle Wünsche versucht zu berücksichtigen. Oft werden an diesem Anlass auch Beförderungen, Erfolgsmeldungen und weitere Änderungen bekanntgegeben, aber keine negativen Meldungen.</p> <p>Ein Personalfest setzt sich meistens aus einem offiziellen und einem gemütlichen Teil zusammen. Der offizielle Teil muss seriös vorbereitet werden, damit dieser eine rituelle Wirkung bekommt. Dazu reichen keine langweilige Reden. Es sind die bewussten Zeichen und Handlungen und die gezielte Einbindung der Belegschaft, die aus einem bunten Abend mit guter Verpflegung und gratis Getränken ein bleibendes Ritual machen.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	An solchen Anlässen wird oft viel und manchmal auch zu viel getrunken. Diese Tatsache können sich Mitarbeiter in Leitungsfunktionen zu Nutze machen. Diese Führungspersonen müssen aber ihren Alkoholkonsum zügeln, damit dieses Ritual nicht ausartet.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 47 Produktübergabe

<b>Absicht</b>	Bei der Übergabe eines Produktes oder einer Anlage soll dies gefeiert werden. Einerseits will man sich bei allen Akteuren bedanken und andererseits drückt man den Wunsch aus, dass die Anlage oder das Produkt auch zufriedenstellend funktioniert.
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, , Produkt, Anlage, Werk, Geschäftsritual, Partnerschaft
<b>Anzahl Personen</b>	abhängig von der Grösse
<b>Ort</b>	beim Produkt oder der Anlage
<b>Zeit</b>	15 - 60 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Grosse Anlagen oder Produkte kauft man nicht wie ein Stück Käse, sondern diese werden vom Lieferanten feierlich übergeben. Mit diesem Akt wird der Vertrag erfüllt und die Anlage dem Käufer ausgehändigt. Von nun an hat er die Verantwortung dafür und der Lieferant haftet mit der Garantie für etwelche Mängel. Dieser Akt wird oft mit Reden und symbolischen Handlungen begangen. Da werden beispielsweise Schlüssel oder Urkunden übergeben oder die Anlage wird feierlich getauft.</p> <p>Bei diesem Ritual geht es weniger um die Vertragserfüllung, sondern um den emotionalen Teil. Der Lieferant verliert ein Werk, an dem er vielleicht Jahre gearbeitet hat. Durch das Ritual symbolisiert er, dass er für Seriosität und Vertrauen dasteht. Es ist auch ein Ritual, um die Partnerschaft zu stärken.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 48 Pyramidenfeuer

<b>Absicht</b>	Mit dem gemeinsamen Aufschichten der Stäbe und dem anschliessenden Verbrennen soll ein Zeichen für ein Ende gesetzt werden.
<b>Quelle</b>	R. Kündig
<b>Stichworte</b>	Feuer, Loslassen
<b>Anzahl Personen</b>	5 - 100
<b>Ort</b>	freie Natur, Feuerstelle
<b>Zeit</b>	ca. 1 - 2 Stunden
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Latten können von den TN zugeschnitten werden oder aber auch schon vorbereitet abgegeben werden. Jeder TN hat noch die Möglichkeit seine Latten individuell mit einem Zeichen oder einem Wort zu beschreiben.</p> <p>Der Aufbau geschieht in folgenden Schritten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Legen einer horizontalen Basis mit vier 1-Meter-Latten. Ein möglichst ebenes Einrichten dieser Grundlage gibt der Pyramide einen guten Stand.</li> <li>- Schichten des inneren Feuerholzes aus gesammeltem Holz oder gespaltenen Scheitern. Von der Energie und Qualität dieses inneren Feuers hängt das Gelingen, resp. das Überspringen des Feuers auf die Pyramide ab. Dieses Feuer sollte eine geraume Weile brennen können und genügend Höhe haben. Es muss von aussen gut entzündbar sein. Achtung: Nach dem Bau der Pyramide ist das innere Feuer nicht mehr frei zugänglich.</li> <li>- Darauf erfolgt der Bau der Pyramide, wobei Immer die vier grössten noch vorhandenen Latten genommen und jeweils zurückversetzt um ca. Lattendicke lose aufgeschichtet werden.</li> <li>- Ganz zuoberst kann ein Teelicht platziert werden, das brennt dann bis zum Abbrand der Pyramide.</li> </ul> <p>Das Zuschneiden, Holz sammeln und Aufbauen kann mit entsprechender Anleitung auch mit den anwesenden, geladenen Gästen erfolgen und so ein Gemeinschaftswerk entstehen. So symbolisiert die Pyramide ein Stück Gesellschaft und je besser die zusammen arbeitet, umso eher gelingt das Zusammenleben, resp. das Feuer, welches immer auch ein kleines Experiment ist.</p>
<b>Material</b>	Dachlatten ca. 50 m, Handsäge, Meterstab, Bleistift, Filzstifte, Anzündmaterial für das Innenfeuer
<b>Tipps</b>	Der Ablauf setzt sich aus verschiedenen Arbeitsgängen zusammen, die teils viel Zeit (Zuschneiden der Latten) in Anspruch nehmen. Für das Schichten des Feuers und das abbrennen müssen ca. 2 Stunden eingezeichnet werden.
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 49 Räucherung - Smudging

<b>Absicht</b>	Reinigung
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Indianer, Ritualsplitter
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	im Freien und im Hause
<b>Zeit</b>	30 - 60 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Eine andere Form der Reinigung besteht aus dem sogenannten Smudging, der Räucherung mit aromatischen Kräutern. Sie wird bei vielen nordamerikanischen Indianer Ritualen als Einleitungszeremonie verwendet (nach Sun Bear und Kenneth Meadow).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie benötigen dazu Mariengras, das die positiven Energien herbeiruft, Tabak, der das Positive aufnimmt, Salbei, welcher das Negative vertreibt, und Zeder, die reinigend wirkt. Es können auch andere Kräuter hinzugefügt werden, je nachdem, welche Wirkung man erzielen möchte. Denn nach der Lehre des Medizinrads besitzt jedes Kraut eine ganz bestimmte Eigenschaft, die man, indem man es verbrennt, herbeirufen kann. Schliesslich benötigen Sie noch eine Schale oder Muschel, in der Sie die Kräuter verbrennen, Streichhölzer und eine Feder, mit der Sie den Rauch dorthin fächeln, wo Sie ihn benötigen.</li> <li>- Mischen Sie die Pflanzen, die Sie ausgewählt haben, legen Sie sie in die Schale, und zünden Sie sie an.</li> <li>- Wenn sie brennen, dann nehmen Sie die Feder, die von einem einheimischen Vogel stammen sollte, und löschen die Flamme damit. Die Glut muss im Verlauf der Zeremonie mit der Feder immer wieder angefacht werden.</li> <li>- Sobald die Kräuter glimmen, ziehen Sie mit der Feder oder durch eine entsprechende Bewegung mit der Schale den Rauch zu Ihrem Herzen, dann über Ihren Kopf, Ihren Hals, die Arme hinunter und an der Vorderseite Ihres Körpers entlang. Dies muss immer von oben nach unten in Richtung auf die Erde hin geschehen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie den Rauch mit Ihrer Aura aufnehmen. Wiederholen Sie die Prozedur viermal.</li> <li>- Haben Sie das Gefühl, dass ein bestimmter Körperteil besondere Heilung oder Balance benötigt, so versuchen Sie, an dieser Stelle den Rauch zusammenzuziehen.</li> <li>- Es liegt natürlich allein in Ihrer Verantwortung, auf diese Weise Ihr Energiefeld zu reinigen. Die Pflanzen können Ihnen zwar dabei helfen, Ihnen die Aufgabe aber nicht abnehmen. Es ist leichter, wenn jemand anders die Räucherung an einem vornimmt, man kann es jedoch durchaus auch allein tun.</li> <li>- Dann bieten Sie den Rauch allen sechs Himmelsrichtungen dar: dem Osten, dem Süden, dem Westen, dem Norden, dem Himmel und der Erde. Wenden Sie sich viermal der jeweils entsprechenden Himmelsrichtung zu,</li> </ul>



	<p>und erweisen Sie ihnen Achtung und Anerkennung, indem Sie laut sagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zum Osten: »Geist des Ostens, wo das Licht erwacht, Tor zur Seele und Herrscher über das Element Feuer, erleuchte mich.«</li> <li>- Zum Süden: »Geist des Südens, wo die Sonne am stärksten brennt, Tor zu den Gefühlen und Herrscher über das Element Wasser, stärke mich.«</li> <li>- Zum Westen: »Geist des Westens, wo die Sonne untergeht, Tor zum Körper und Herrscher über das Element Erde, verwandle mich.«</li> <li>- Zum Norden: »Geist des Nordens, wo die Sonne ruht, Tor zum Geist und Herrscher über das Element Luft, lehre mich.«</li> <li>- Zum Himmel: »Grosse männliche Kraft, die hinter allem steht, Grossvater Himmel, schenke mir Macht.«</li> <li>- Zur Erde: »Grosse weibliche Kraft, die hinter allem steht, Grossmutter Erde, nähre mich.«</li> </ul>
<b>Material</b>	Räucherutensilien
<b>Tipps</b>	Auf die gleiche Weise ist es auch möglich, den Raum, in dem Sie sich aufhalten, von Zeit zu Zeit zu reinigen. Hierbei sollte man besonders an den Wänden entlang und in den Ecken räuchern. Smudging ist auch für die Reinigung aller zeremoniellen Gegenstände gut geeignet.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 50 Reinigungsvisualisierung

<b>Absicht</b>	Reinigung und gleichzeitiges Errichten eines Schutzschildes. Bei dieser Methode wird vermieden, dass vorhandene negative Energien eingeschlossen werden und zugleich ist Schutz da vor fremden äusseren Energien
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Heilende Rituale, Persönliches Ritual
<b>Anzahl Personen</b>	selbst
<b>Ort</b>	überall
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Sich einen Lichtpunkt vorstellen im Bauchzentrum. Das Licht hat die Macht nicht Gewölkes draussen zu halten. Das Licht nun wachsen lassen bis auf die Grösse eines Balles. In dieser Kugel hat es keinen Platz für fremde Energien, diese werden rausgestossen. Den Lichtball weiter wachsen lassen zu einem Riesenei, das in den Körper hineinpasst. Das Ei als Lichthülle, die keine negative Energie hineinlässt. Mit der Zeit kann die Lichthülle bis an den äusseren Rand der Aura ausgedehnt werden und ev. noch mit Salbeirauch gereinigt werden. Wenn Schutz nicht mehr notwendig, die Lichthülle langsam auflösen, noch besser diesen Prozess alleine geschehen lassen.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Technik, die auch vor dem Leiten von Ritualen gut anwendbar ist.
<b>Verfasser</b>	A. Graeter
<b>Datum</b>	05.03.16



## 51 Richtfest

<b>Absicht</b>	Bei der Fertigstellung des Rohbaus eines Gebäudes wurde früher von den Zimmerleuten das Richtfest gefeiert. Im Zeitalter von Betonbauten ist dieses Ritual zu einem allgemeinen Bauritual geworden. Damit will man sich bei allen Beteiligten für das Resultat bedanken und gleichzeitig die besten Wünsche für einen langen und erfolgreichen Fortbestand ausdrücken.
<b>Quelle</b>	Nagel, Ulrich. Bauen ist eine Lust: Sprüche, Gedichte, Lieder und Bräuche vom Bauen. Berlin: Huss-Medien, Verl. Bauwesen, 2004.
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, , Produkt, Anlage, Werk, Geschäftsritual, Partnerschaft
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	Dach
<b>Zeit</b>	15 - 30 Minuten
<b>Beschreibung</b>	Ursprünglich wurde zuerst von den Zimmerleuten der letzte Sparren befestigt und der Bauherr schlug dann den letzten Nagel ein. Danach stiegen die Zimmerleute auf den Dachfirst und montierten dort die Richtkrone (Richtkranz oder Richtbaum). Dies wurde begleitet von Gesängen und Hochrufen. Danach sprach ein Zimmermann den Richtspruch mit Lobpreisungen auf den Bauherren, die Behörden und die Mitarbeiter. Dann wurde auf dem Dachstock angestossen und die Gläser danach am First zerschlagen. Heute wird dieses Ritual nur noch in abgeschwächter Form praktiziert. Meist werden zur Einweihung des Rohbaus alle Beteiligten eingeladen und dann wird vom Architekten und dem Bauherren die Arbeit verdankt und der Rohbau mit dem Errichten eines Richtbaums auf dem Dach eingeweiht. Danach werden die Anwesenden vom Bauherren verköstigt.
<b>Material</b>	Urkunde, Wein, Gläser
<b>Tipps</b>	Durch die neuen Möglichkeiten des Bauens (Elementbau, Fertigtbau u. A.) hat dieses Ritual an Bedeutung verloren. Was früher nacheinander erstellt werden musste, kann heute parallel gefertigt werden. Das hat zur Folge, dass der Rohbau mit der Fertigstellung des Gebäudes fast zusammenfällt. Das Richtfest darum nicht mehr durchgeführt wird, weil die Bauherren schon einziehen können.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 52 Ritual zur Heilung der Erde

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Visualisierung
<b>Anzahl Personen</b>	1 – 8 Personen
<b>Ort</b>	im Freien oder im Hause
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Im Zentrum aller Rituale steht, nicht immer auf den ersten Blick sichtbar, der Zyklus von Leben und Sterben. Nahezu ohne Ausnahme haben alle magisch-religiösen Rituale die Aufgabe übernommen, diesen zentralen Aspekt der menschlichen Existenz, des Planeten Erde, des Kosmos zu dramatisieren.</p> <p>Globales Denken und Handeln haben es uns ermöglicht, vom Rhythmus der Natur losgelöst zu leben. Wir essen im Herbst und Winter Erdbeeren, die wir aus Südafrika importieren, wir fliehen vor den Unbilden des Winters in wärmere Klimaregionen und fahren im Sommer Ski auf den Gletschern. Wir haben verlernt und vergessen, die jahreszeitlichen Botschaften der Natur richtig wahrzunehmen und zu verstehen.</p> <p>Die Indianer beziehen auf sich eine Prophezeiung, dass ihr Volk hundert Jahre wie tot im Staub liegen werde, um sich dann zu erheben und zu den rechtmässigen Bewahrern und Beschützern der Natur zu werden. Tatsächlich ist auch über die Romantisierung des roten Volkes hinaus noch ihre starke Verbundenheit, ja Vertrautheit mit der Natur spürbar. Warum also sollten nicht sie es sein, die uns den spirituellen Aspekt der Natur wieder näherbringen, die uns helfen, die Erde zu heilen und das Bewusstsein für diese Notwendigkeit zu schaffen?</p> <p>Natürlich kann ein Ritual wie das folgende keine Giftmülldeponie auflösen, auch kann es weder grosse noch kleine Umweltsünden rückgängig machen. Aber es vermag vielleicht unsere Wahrnehmung für die Natur und ihre Zyklen neu zu beleben.</p> <p>Wenn Sie an Ihrem Ritualplatz sind, dann legen Sie zunächst die vier Himmelsrichtungen fest. Machen Sie sich mit dem Ort vertraut, indem Sie ihn mehrmals umkreisen und bei jedem der vier Kardinalpunkte, die entweder schon vorhanden sind oder die Sie selbst markiert haben, eine kleine Pause einlegen. Sobald Sie sich auf dem Platz zu Hause fühlen, bitten Sie an der Markierung jeder der vier Himmelsrichtungen um den Segen der mit ihr verbundenen Kraft oder des Totems:</p> <p>Himmelsrichtung / Element / Totem</p> <p>Osten / Feuer / Adler</p> <p>Süden / Wasser / Maus</p> <p>Westen / Erde / Grizzlybär</p>



Norden / Luft / Büffel

- Also zum Beispiel für den Süden: »Ich bitte um den Segen des Südens. Möge mir die Beweglichkeit des Wassers als Vorbild dienen und dein Totentier, die Maus, mich beschützen und jetzt und hier bei mir sein.«

- Dann kehren Sie in die Mitte des Kreises zurück und rufen die Göttin Erde um ihren Beistand an. Sie könnten beispielsweise sagen: »Mutter Erde, Schöpferin, Erhalterin und ewig Gebende, höre mich an. Lass meine Worte und Gedanken, die ich dir von diesem heiligen Ort sende, zu dir durchdringen. Da ich dir die tiefsten Wünsche meines Herzens eröffne, Sorge gut für sie, und schicke sie gestärkt von deiner Liebe und deiner ewigen Wahrhaftigkeit zu mir zurück.«

- Nachdem Sie nun die äusseren Bedingungen hergestellt haben, müssen Sie jetzt den inneren Raum schaffen. Um das notwendige heilige innere Zentrum zu finden, meditieren Sie für eine Weile über den Zustand der Erde, der Gegend, in der Sie leben, oder Ihrer direkten Nachbarschaft. Achten Sie darauf, dass klare Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen, dass Sie wirklich spüren, wie es um die Natur bestellt ist.

- Dann erheben Sie sich wieder und gehen nacheinander an jeden der vier Kardinalpunkte, um dort für das Land zu beten. Sie können sich dabei entweder von den jeweiligen Elementen oder auch von der folgenden Zuordnung leiten lassen:

Osten:Königreich der Menschheit,

Süden:Königreich der Pflanzen,

Westen:Königreich der Minerale,

Norden:Königreich der Tiere.

- Berücksichtigen Sie nun alles, was die Menschheit getan hat, um die Erde in diesen vier Aspekten, die Sie anrufen, zu verletzen. Wahrscheinlich wird Ihnen eine lange Liste einfallen. Es ist wichtig, dass Sie sich diese Einzelheiten bewusst machen - jedoch ohne sich selbst für die gesamte ökologische Katastrophe persönlich verantwortlich zu fühlen. Sie vollziehen dieses Ritual als ein Vertreter der Menschheit, jedoch nicht als ihr Gewissen oder Sündenbock.

- Kehren Sie sodann in die Mitte des Kreises zurück, nehmen eine bequeme, meditative sitzende Haltung ein und visualisieren das folgende: Sie durchschreiten eine Wildnis, in welcher der Boden trocken und seit langem tot ist. Alte Bäume, die einst ihre Äste grün belaubt in den Himmel streckten, stehen nun da wie Skelette in vertrockneter, rissiger Erde, die ihre Wurzeln der Sonnenhitze preisgibt. Flussläufe, einst voll Wasser, liegen nun ausgetrocknet und wie tote Schlangen in der apokalyptischen Landschaft. Überall türmen sich Berge von stinkendem, verfaulendem Unrat, der Geruch des Todes deckt alles zu. Der Himmel ist grau und dunstig, die sengende Sonne dringt durch einen Schleier von Smog. Nichts und niemand ausser Ihnen bewegt sich in dieser Landschaft, und Sie spüren die Trauer des Ortes in Ihrem Inneren wie verzehrende Hitze. Dennoch müs-



sen Sie weiterziehen, als wären Sie auf der Suche nach etwas Verlorenem. Die Zeit vergeht, Sie haben kein Gefühl dafür. Dann nehmen Sie am Horizont einen winzigen Farbkleck in dieser Einöde von Grau und Braun wahr. Sie gehen darauf zu, und indem Sie näher kommen, erkennen Sie, dass es sich um eine winzige grüne Insel inmitten des toten und wüsten Landes handelt. Drei alte Bäume breiten ihre grünen Arme schützend über einer Quelle aus. Doch das kleine Paradies ist von einer dichten, undurchdringlichen Dornenhecke umgeben. Sie hören das Plätschern des Wassers, aber ein Zugang ins Innere ist nicht zu finden. Sie schauen sich nach jemandem um, der helfen könnte, aber es ist niemand da.

Was werden Sie jetzt tun? Sie könnten aufgeben und das Land dem Griff des Todes überlassen. Wie lange aber würde dann das Wasser noch aus der Quelle sprudeln? Es gibt nur eine Möglichkeit: Sie müssen das Hindernis der Dornenhecke überwinden, um dem Wasser einen Weg in das umliegende Land zu bahnen.

Die Hecke ist entsetzlich hoch und dicht, und ihre Dornen sind lang und spitz. Sie werden Ihren ganzen Mut zusammennehmen müssen. Bitten Sie die Totemtiere und andere Mächte, die Sie kennen, um Unterstützung. Vielleicht wissen sie Rat oder haben mehr Mut als Sie. Dann sind Sie bereit, den Schritt zu wagen - und noch bevor Sie die Hecke auch nur berühren, weicht sie vor Ihnen zurück.

Sie betreten den verzauberten Kreis und betrachten die Quelle. Moos und abgefallene Blätter, Kies und Steine verstopfen sie, so dass das Wasser kaum noch an die Oberfläche dringen kann. Eine ganze Zeitlang müssen Sie hart arbeiten, bis Sie die Quelle erneut freigelegt haben, doch dann bricht das Wasser durch und folgt seiner alten Bahn hinein in das verdorrte Land.

Und nun geschieht ein Wunder: Überall dort, wo das Wasser den Boden berührt, kehrt das Leben zurück. Bäume entrollen ihre Blätter, Gräser und Blumen beginnen zu spriessen, Flüsse und Bäche entspringen, und ein endloses Farbenmeer breitet sich vor Ihren Augen aus. Der Himmel ist wieder klar und blau, und die Sonne verliert ihre Aggressivität und lacht wieder freundlich. Wie von einer anderen Welt kommt Ihnen diese Farbenpracht vor. Doch befinden Sie sich nicht in einem fremden Traumland, sondern in Ihrer eigenen Welt, die von der Heilkraft des Wassers wieder zum Leben erweckt worden ist.

- Wiederholen Sie jetzt das Gebet an die Göttin Erde, mit dem Sie begannen: »Mutter Erde, Schöpferin, Erhalterin und ewig Gebende, höre mich an. Lass meine Worte und Gedanken, die ich dir von diesem heiligen Ort sende, zu dir durchdringen. Da ich dir die tiefsten Wünsche meines Herzens eröffne, Sorge gut für sie, und schicke sie gestärkt von deiner Liebe und deiner ewigen Wahrhaftigkeit zu mir zurück.«

- Wenn Sie bereit sind, dann kehren Sie von Ihrer visualisierten inneren Reise zu ihrem normalen Tagesbewusstsein zurück. Danken Sie den Totemtieren für ihre Hilfe.

- Gehen Sie an jeden der vier Kardinalpunkte, und danken Sie auch den vier Himmelsrichtungen und den Elementen für ihre Unterstützung und Be-



	gleitung.  - Damit ist Ihr Ritual beendet, und Sie können Ihren »Ort der Kraft« verlassen.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 53 Samhain

<b>Absicht</b>	Übergang von der hellen in die dunkle Zeit. Mit den Ahnen in Verbindung treten.
<b>Quelle</b>	Gruppenarbeit am Archaikseminar
<b>Stichworte</b>	Pilgerschritt, Dunkelheit, Platz segnen, Trommel, Ahnen, Räuchern
<b>Anzahl Personen</b>	5 – 30
<b>Ort</b>	Waldlichtung, 1 bis 2 Stunden (Beginn ca. 20 Minuten vor Eindunkeln)
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>1. Besammlung der Gruppe und Bekanntgabe der Rahmenbedingungen: Die TN müssen der Witterung entsprechend angezogen sein und dürfen während dem gesamten Ritual nicht sprechen.</p> <p>2. Der Leiter führt die Gruppe im Pilgerschritt (3 Schritte vorwärts, 1 Schritt zurück) zum Ritualplatz. Die TN bilden einen Kreis um das Feuer, das noch nicht brennt.</p> <p>3. Die TN und der Ritualplatz wird vom Leiter geräuchert. Anschliessend werden die 6 Urkräfte um Unterstützung für das Ritual gebeten.</p> <p>4. Der Leiter entzündet ein Windlicht und stellt es in die Mitte. In der Zwischenzeit wird es Dunkel und die Gruppe verbindet sich mit der Dunkelheit indem sie die guten Kräfte ruft (Tönen). Unterstützt wird dieser Teil durch ein TrommelspielerIn, die die TN mit bedächtigem Trommelspiel umkreist (Uhrzeigersinn).</p> <p>5. Danach wird jedem TN eine Kerze verteilt. Der Leiter entzündet seine Kerze am Windlicht in der Mitte und schenkt sein Licht dem nächsten TN im Kreis. Auf diese Weise wird das Licht von TN zu TN übertragen, bis alle Kerzen brennen. Nun wird gemeinsam das Feuer angezündet. Die Kerzen werden ausgeblasen und in der Nähe des Feuers deponiert. (ev. kurzes Aufwärmen am Feuer)</p> <p>6. Jeder TN soll mit seinen Ahnen in Verbindung treten. Zu diesem Zweck sucht er sich einen geeigneten Ort auf dem Ritualplatz. Es wird jedem TN freigestellt, in welcher Position und Form er die Verbindung findet. Unterstützt wird die Gruppe durch eine/n Trommler/in, die den Ritualplatz umkreist.</p> <p>7. Nach Abschluss des Trommeln begeben sich die TN wieder in den Kreis um das Feuer. Jedem TN wird vom Leiter ein Räucherstäbchen übergeben. Dieses soll als Dank und als Verabschiedungsszene auf dem Ritualplatz abgebrannt werden. Nach dem Anzünden suchen die TN den geeigneten Platz.</p> <p>8. Bevor der Rückweg angetreten wird, werden die Kerzen wieder angezündet. Der Leiter führt die Gruppe über einen neuen Weg (prozessionsartig) zum Ausgangspunkt. Dort werden die Kerzen ausgeblasen und das Ritual feierlich beendet. Besammlung der Gruppe und Bekanntgabe der Rahmenbedingungen: Die TN müssen der Witterung entsprechend ange-</p>



	<p>zogen sein und dürfen während dem gesamten Ritual nicht sprechen. Der Leiter führt die Gruppe im Pilgerschritt (3 Schritte vorwärts, 1 Schritt zurück) zum Ritualplatz. Die TN bilden einen Kreis um das Feuer, das noch nicht brennt. Die TN und der Ritualplatz wird vom Leiter geräuchert. Anschliessend werden die 6 Urkräfte um Unterstützung für das Ritual gebeten. Der Leiter entzündet ein Windlicht und stellt es in die Mitte. In der Zwischenzeit wird es Dunkel und die Gruppe verbindet sich mit der Dunkelheit indem sie die guten Kräfte ruft (Tönen). Unterstützt wird dieser Teil durch ein TrommelspielerIn, die die TN mit bedächtigem Trommelspiel umkreist (Uhrzeigersinn).Danach wird jedem TN eine Kerze verteilt. Der Leiter entzündet seine Kerze am Windlicht in der Mitte und schenkt sein Licht dem nächsten TN im Kreis. Au diese Weise wird das Licht von TN zu TN übertragen, bis alle Kerzen brennen. Nun wird gemeinsam das Feuer angezündet. Die Kerzen werden ausgeblasen und in der Nähe des Feuers deponiert. (ev. kurzes Aufwärmen am Feuer)Jeder TN soll mit seinen Ahnen in Verbindung treten. Zu diesem Zweck sucht er sich einen geeigneten Ort auf dem Ritualplatz. Es wird jedem TN freigestellt, in welcher Position und Form er die Verbindung findet. Unterstützt wird die Gruppe durch eine/n Trommler/in, die den Ritualplatz umkreist. Nach Abschluss des Trommeln begeben sich die TN wieder in den Kreis um das Feuer. Jedem TN wird vom Leiter ein Räucherstäbchen übergeben. Dieses soll als Dank und als Verabschiedungsszene auf dem Ritualplatz abgebrannt werden. Nach dem Anzünden suchen die TN den geeigneten Platz. Bevor der Rückweg angetreten wird, werden die Kerzen wieder angezündet. Der Leiter führt die Gruppe über einen neuen Weg (prozessionsartig) zum Ausgangspunkt. Dort werden die Kerzen ausgeblasen und das Ritual feierlich beendet.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	<p>Das Feuer muss auf dem Ritualplatz schon vorbereitet sein. Dieses Ritual ist organisatorisch aufwändig sodass der Einsatz von Helfern sinnvoll ist.Am Schluss könnte dieses Ritual mit einem gemeinsamen Mal abgerundet werden.</p>
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 54 Schiffstaufe

<b>Absicht</b>	Die Schiffstaufe ist ein feierliches Ritual, das traditionell vor dem Stapellauf von Schiffen durchgeführt wird. Oft wird es auch beim ersten Anlauf eines bestimmten Hafens abgehalten. Dabei wird dem Namen ein Name gegeben.
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, Geschäftsritual
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	Hafen oder auf offener See
<b>Zeit</b>	15 - 60 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Schiff wird immer von einer Frau getauft werden, weil ein Mann Unglück bringen würde. Dazu wird eine Champagner oder Sektflasche an einer Schnur befestigt und gegen den Schiffsrumpf geschleudert, damit diese daran zerbricht. In anderen Kulturen werden die Schiffe mit Wasser, Kokosnuss, Palmwein, Whiskey u. Ä. eingesetzt. In China und Japan wird lediglich ein Band zerschnitten, das die "Nabelschnur" darstellen sollte.</p> <p>An der weissen Tafel zum anschliessenden Festschmaus wird der Taufpatin nochmals die Verantwortlichkeit des Taufaktes optisch vor Augen geführt, indem eine Abordnung der Werftarbeiter den oft mit einer Kupfer- oder Messingschelle auf eine Holzplatte montierten Korken zur Auslösung präsentiert.</p> <p>Die Taufrede endet üblicherweise mit der Namensgebung und dem Wunsch nach allzeit guter Fahrt und einer Handbreit Wasser unter dem Kiel.</p>
<b>Material</b>	Champagner, Sekt
<b>Tipps</b>	Bei kleinen Schiffen wird keine Champagner- oder Sektflasche am Rumpf zerbrochen, weil das Schiff Schaden nehmen könnte. dort wird der Champagner über Bord geleert.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 55 Schreibritual

<b>Absicht</b>	Durch das andauernde Schreiben soll der rationale Bezug durch einen unterbewussten ersetzt werden.
<b>Quelle</b>	Rituale in der Trauer / Pauls, Sanneck, Wiese
<b>Stichworte</b>	Schreibritual, Alltagsritual, Krise, Trauer
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	Schreibgelegenheit
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Der Betroffene schreibt zu einem zentralen Thema oder einer Frage alle Wörter auf, die einem einfallen. Dabei darf der Stift nicht vom Blatt abgesetzt werden. Wenn einem nichts einfällt macht man einen Strich bis wieder ein Wort kommt. Die so entstandene Geschichte kann dann der Gruppe vorgelesen werden.
<b>Material</b>	Schreibzeug
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 56 Schwitzhütte

<b>Absicht</b>	In einer Schwitzhütte wird durch die klaustrophobische räumliche Situation und die Hitze eine körperliche Grenzerfahrung erzeugt. Dazu wird durch eine professionelle Anleitung bei den Teilnehmenden eine Wandlung oder zumindest Klärung geschaffen.
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Schamanisch,
<b>Anzahl Personen</b>	4 - 12
<b>Ort</b>	im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Ähnliche Reinigungsrituale wie das folgende werden von vielen Indianern Nordamerikas zelebriert und darüber hinaus auch weltweit von zahlreichen schamanistisch orientierten Völkern.</p> <p>Im allgemeinen findet sich eine Gruppe von Menschen zusammen, die der Reinigung bedarf, sei es als Vorbereitung für ein wichtiges Ritual, um eine Krankheit zu vertreiben oder auch aus den unterschiedlichsten persönlichen Gründen. Wenn kein Schamane vorhanden ist, der die Leitung der Zeremonie übernimmt, dann bestimmt die Gruppe einen Ritualleiter. Dieser baut entweder allein oder mit Hilfe der Gruppe die Schwitzhütte und entfacht das Feuer, in dem die Steine erhitzt werden.</p> <p>Ursprünglich war die Hütte aus biegsamen, miteinander verschlungenen Zweigen, die mit Fellen, Häuten oder Grassoden abgedeckt wurden, um die Hitze daran zu hindern, nach aussen zu gelangen. Jedes andere zur Isolation geeignete Material wie Schlafsäcke und Decken erfüllt aber ebenso diesen Zweck.</p> <p>Sobald das Feuer entzündet ist und die Steine darin liegen, um heiss zu werden, lässt sich die Gruppe um das Feuer nieder. Der Schamane leitet nun die Vorbereitung auf die zentrale Phase. Er wird singend und tanzend - mit oder ohne Beteiligung der Gruppe - die bösen Geister vertreiben, die guten rufen und die reinigende Kraft des Feuers beschwören. Ist kein Schamane vorhanden, der sich in diesen Dingen auskennt, so ist auch ein schweigend verbrachter Anfang, während dem man auf die Flammen schaut und auf sie meditiert, sehr wirkungsvoll.</p> <p>Schliesslich sind die Steine heiss genug, und der Schamane oder Zeremonienmeister lädt die Gruppe mit den folgenden Worten zum Betreten der Hütte ein: »Dies ist der Schoss eurer Mutter Erde, den ihr betretet, um neu geboren zu werden.«</p> <p>Die Hütte ist im Inneren vollkommen dunkel und bietet gerade genug Raum, um sich hinzuhocken. Erfahrungsgemäss dauert es eine Weile, bis sich alle Beteiligten auf ihrem Platz eingerichtet haben. Der Schamane betritt den Raum als letzter, lässt die glühend heissen Steine, meistens sind es sieben, herein-bringen und in die vorbereitete Mulde in der Hüttenmitte legen. Dort werden sich Erde, Feuer, Wasser und Luft miteinander vereinen und in eine kraftvolle Macht verwandeln. Dann wird die Hütte verschlossen.</p> <p>Der Gruppenleiter legt heilige Kräuter, beispielsweise Salbei und Wacholder, auf die heissen Steine und übergiesst sie mit Wasser. Dabei mag er, wie auch die einzelnen Gruppenmitglieder, laut Gebete sprechen, um hel-</p>



	<p>fende Geister um ihre Anwesenheit zu bitten. Sobald die Steine ihre Hitze abgegeben haben, wird der Schamane das Zeichen geben, sie zu erneuern.</p> <p>Die meisten Menschen, die zum ersten Mal an einer solchen Zeremonie teilnehmen, zeigen anfangs eine Abwehrhaltung und ziehen sich in ihren Kopf zurück, wenn von der Gruppe und ihrem Leiter laut gebetet und gesungen wird. Der Schamane mag die anfängliche Abwehrhaltung überwinden helfen, indem er die Teilnehmer auffordert: »Wenn ihr meint, es sei zu heiss hier, dann betrachtet diese Hitze, und überwindet sie. Wenn ihr meint, es sei zu eng, dann betrachtet auch diese Enge, und überwindet sie. Schaut euch eure selbstgeschaffenen Begrenzungen an, und lasst sie los. Werdet eins mit der Kraft in den Steinen. Ruft eure vier Grossväter, die Erde, das Wasser, den Wind und das Feuer.«</p> <p>Da die grosse Hitze und die unbequeme Haltung eine nicht zu unterschätzende körperliche Anstrengung darstellen, wird man schnell auf sich selbst zurückgeworfen und hat keine Energie übrig, um sich gegen die Situation zu wehren. Verweigerung und Abwehr werden von der Intensität der Zeremonie geschwächt und aufgelöst.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 57 Selbstsegnung

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Schutz
<b>Anzahl Personen</b>	2
<b>Ort</b>	zu Hause, in der Abgeschiedenheit im Freien
<b>Zeit</b>	offen
<b>Beschreibung</b>	<p>Dies ist ein recht machtvolleres Ritual und sollte nur dann praktiziert werden, wenn Sie wirklich Schutz benötigen. Es ist nicht an bestimmte Termine gebunden, jedoch bei Neumond, der den Neubeginn des Mondzyklus und damit allen Seins signalisiert, besonders wirkungsvoll. Nigene González-Wippler empfiehlt die Selbstsegnung vor allem dann, wenn man den klaren Blick auf sein Lebensziel oder seine Mitte verloren hat, wenn man sich unsicher und gespalten fühlt. Sie vermag die Verbindung zum Göttlichen wiederherzustellen und weiht den das Ritual Zelebrierenden neu dem Gott und der Göttin. Darüber hinaus ist die Selbstsegnung auch als Bann gegen alle von aussen kommenden schlechten Einflüsse oder Dämonen anwendbar. Suchen Sie sich einen Ort, wo Sie das Ritual frei von allen störenden Einflüssen und nackt feiern können.</p> <p>Bereiten Sie Ihren Altar vor, knien sich vor ihm nieder, und konzentrieren Sie sich auf das, was vor Ihnen liegt.</p> <p>Wenn Sie bereit sind, dann stehen Sie auf, verstreuen das Salz auf der Stelle, wo Sie eben noch knieten und stellen sich darauf. Dann entzünden Sie die Kerze. Lassen Sie die Wärme und das Licht der Kerze in Ihren Körper strömen.</p> <p>Mischen Sie dann das Wasser mit dem Wein, und meditieren Sie über die Gründe für diese Selbstsegnung.</p> <p>Sagen Sie laut: »Segne mich Gott, segne mich Göttin, denn ich bin euer Kind.</p> <p>«Tauchen Sie die Finger Ihrer rechten Hand in das Gemisch aus Wein und Wasser, und berühren Sie damit Ihre geschlossenen Augen. Sprechen Sie: »Gesegnet seien meine Augen, damit ich meinen Weg erkenne.</p> <p>«Verfahren Sie auf gleiche Weise mit Ihrer Nase, und sagen Sie dazu: »Gesegnet sei meine Nase, auf dass sie auch in Zukunft eure Essenz wahrnehme.</p> <p>«Auch den Mund salben Sie und sprechen dabei: »Gesegnet sei mein Mund, auf dass er von euch künde.</p> <p>«Nun ist Ihre Brust und damit Ihr Herz, das darin schlägt, an der Reihe: »Gesegnet seien meine Brust und mein Herz, auf dass ich in Treue eure mir gestellten Aufgaben erfülle.</p>



	<p>«Ihr Beckenbereich, in dem Ihre Geschlechtsorgane liegen, folgt: »Gesegnet seien meine Lenden, die das Leben von Menschen hervorbringen, so wie ihr die gesamte Schöpfung hervorgebracht habt.</p> <p>«Und schliesslich berühren Sie auch Ihre Füsse mit dem Wein-Wasser-Gemisch und sagen dabei: »Gesegnet seien meine Füsse, auf dass ich hinfort auf dem rechten Weg wandle.</p> <p>«Verweilen Sie noch einen Augenblick und lassen die Handlung in Ihnen nachklingen.</p>
<b>Material</b>	Salz, Wein, Wasser, Kerze, Altar
<b>Tipps</b>	Nach diesem Ritual werden Sie von innerem Frieden und von innerer Ruhe erfüllt sein. Sie sind dem Göttlichen nähergekommen, egal, ob Sie ihm in seinem weiblichen und seinem männlichen Aspekt, wie in der Beschreibung geschehen, begegnen oder einer anderen Vorstellung gefolgt sind. Sie wissen nun wieder, wohin Sie gehören, und können sich auf dieser Basis gestärkt den Dingen des Alltags stellen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 58 Sitzungen, Besprechungen, Meetings

<b>Absicht</b>	Geschäftliche Treffen unter Mitarbeitern haben eigentlich immer einen rituellen Charakter, denn sie periodisch abgehalten werden. Dabei gibt es einen Leiter, der nicht nur für die Inhalte, sondern auch für das Wohlbefinden, die Stimmung und die gute "Chemie" zuständig ist. Um gute Resultate zu erzielen müssen die "Softfactors" gepflegt werden.
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, Geschäftsritual
<b>Anzahl Personen</b>	max. 7
<b>Ort</b>	Büro, Sitzungszimmer, Konferenzraum u.Ä.
<b>Zeit</b>	nach 60 Minuten eine Pause
<b>Beschreibung</b>	<p>Sitzungen, Meetings und Besprechungen werden oft nach einem festen Ablauf durchgeführt. In der Schweiz wird der inhaltliche Ablauf in Form von Traktanden im Voraus festgelegt. Meistens wird am Anfang mit dem Punkt "Begrüssung" und am Ende mit "Varia" oder "Allgemeine Umfrage" Platz eingeräumt, um Softfactors zu platzieren.</p> <p>Solche etwas steifen Businessrituale können mit wenigen Änderungen enorm gesteigert werden mit dem Ziel, zufriedener Mitarbeitenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ort wechseln (Natur, Ort des Geschehens, Privat....)</li> <li>- vor der Veranstaltung wird der Platz bzw. Raum geräuchert.</li> <li>- Einsatz von Sprechstäben, Denkpausen, Rollentausch</li> <li>- Auflockerung durch Bewegung, Tönen, Musik</li> </ul>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Solche Änderungen müssen subtil und vor allem transparent eingeführt werden, damit sie von allen Beteiligten akzeptiert werden.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 59 Strategieworkshop

<b>Absicht</b>	In den meisten Firmen und Organisationen hat sich das Instrument des Strategieworkshops als Ritual etabliert. Dabei werden aus den Erfahrungen der Vergangenheit und der aktuellen Geschäftssituation Rückschlüsse für die Zukunft und die nötigen Massnahmen zur Umsetzung erarbeitet.
<b>Quelle</b>	rö
<b>Stichworte</b>	Managementritual, Personal, Firma, Business, Geschäftsritual
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	1 - 3 Tage
<b>Beschreibung</b>	Die Strategie einer Firma wird oft anhand von Zahlen und Fakten bestimmt, was oft der falsche Weg ist. Das hat mit den Kunden zu tun, die sehr subjektiv und emotional entscheiden und nicht rational. Das bedeutet, dass auch in der Erarbeitung der Strategie einer Unternehmung dieser Tatsache viel Raum gegeben werden muss. Mit dieser Grundeinstellung sollen also an einer solchen Veranstaltung vor allem die "Softfactors" beleuchtet und ergründet werden, die harten Fakten kenne ohnehin alle Beteiligten. Um die "Softfactors" zu pflegen müssen entsprechende Methoden eingesetzt werden. Das reicht von der Schwitzhütte bis zur Tansmeditation.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Die Gewichtung von "Hard- und Softfactors" widerspiegelt einen wichtigen Teil der Unternehmenskultur. Man muss sich immer bewusst werden, dass das wechseln der Kultur ein langsamer und schleichender Prozess ist, der nicht mit einem speziellen Ritual geändert werden kann. Dazu bedarf es der Wiederholung.
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	05.03.16



## 60 Telefonritual

<b>Absicht</b>	Bewusstes Telefonieren ohne Ablenkung und mit einer hohen Wirkungskraft
<b>Quelle</b>	Wissen ist machbar, Kai Romhardt
<b>Stichworte</b>	Telefonieren, Alltagsritual, Geschäft
<b>Anzahl Personen</b>	selber
<b>Ort</b>	Büro, zu Hause
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Soll ich das Telefon abnehmen?</p> <p>Bin ich bereit für dieses Telefonat?</p> <p>Abwenden vom PC.</p> <p>Bequeme Sitzhaltung</p> <p>Positive Grundstimmung (Lächeln)</p> <p>Unfreezing</p> <p>Notizen, Zusammenfassung</p>
<b>Material</b>	Telefonblock oder Notizpapier
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 61 Todesmeditation

<b>Absicht</b>	Mit dieser speziellen Meditationsform soll die Angst vor dem eigenen und auch die allgemeine Angst vor dem Sterben abgebaut werden.
<b>Quelle</b>	
<b>Stichworte</b>	Buddhismus, Tod, Sterben, Meditation
<b>Anzahl Personen</b>	selber
<b>Ort</b>	Bett, Matte
<b>Zeit</b>	15 - 30 Minuten
<b>Beschreibung</b>	Bei der Todesmeditation stell man sich seinen eigenen Tod vor.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Vor allem beim Start ist es wichtig, dass man danach jemanden aufsuchen kann, um mit die Erfahrungen auszutauschen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 62 Trennungsritual

<b>Absicht</b>	Nach Trennungen sind viele Menschen irritiert, weil ihnen ein wichtiger Ankerpunkt in ihrem Leben verloren geht. Das Ritual soll bewirken, dass die Akteure die Trennung als einen eindeutigen Abschluss spüren und den Partner loslassen. Dieser Prozess ist nötig, damit sich wieder neue Beziehungen entfalten können.
<b>Quelle</b>	Ritualschule: Viola, R. Mähr
<b>Stichworte</b>	Persönlich, Trennung
<b>Anzahl Personen</b>	2-6
<b>Ort</b>	überall
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Schritt 1:</p> <p>Die beiden Getrennten (Person A und B) schreiben sich einen Brief, um das noch nicht Gesagte austauschen zu können. Diese beiden Briefe werden vor Zeugen vorgelesen. Danach wird durch das gemeinsame Zerschneiden eines gemeinsamen Erinnerungsstückes die Trennung besiegelt.</p> <p>Schritt 2:</p> <p>Person A und B bekommt ein Stück des Gegenstandes. Danach verabschiedet sich anständig und geht auf eine getrennte Wanderung. Auf diesem Weg gibt es die Gelegenheit, den Gegenstand zu vergraben.</p> <p>Schritt 3:</p> <p>Am Ende des Weges treffen sich A und B und die Zeugen zu einem gemeinsamen Essen. Es ist auch denkbar, dass die neuen Partner an diesem kleinen Fest auch teilnehmen.</p>
<b>Material</b>	Erinnerungsstück (Vase, Platte, Souvenir etc.)
<b>Tipps</b>	Der Zeitpunkt für dieses Ritual muss von den Beteiligten selbst gewählt werden. Es ist sinnvoll, dass das Ritual sehr schnell nach der Trennung vollzogen wird.
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 63 Verbindung ist Wachstum

<b>Absicht</b>	Eine Gruppe von Menschen spürt miteinander Momente der Verbindung, werden sich als Einzelpersonen der eigenen Grenzen, Bedürfnisse bezüglich Nähe bewusst und werden dem Thema Verbindung im Alltag wacher begegnen.
<b>Quelle</b>	A. Graeter
<b>Stichworte</b>	Verbindung, Verantwortung, Hingabe, Verbindlichkeit, Wachstum, Emotional, Seelisch, Geistig, Spirituell
<b>Anzahl Personen</b>	10
<b>Ort</b>	Bei der Brücke eines kleineren Bergbaches, beidseitig Naturplätze.
<b>Zeit</b>	ca. 4 Stunden



<p><b>Beschreibung</b></p>	<p>In zwei 5er Gruppen besammeln sich die Teilnehmer auf beiden Uferseiten auf den Naturplätzen. Diese sind mit Feuerstelle, Fahnenstange ausgerüstet und Utensilien fürs Ritual sind bereit.</p> <p>Ablauf</p> <p>Auf den Plätzen bereiten sich die Halbgruppen auf das Thema Verbindung vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstwahrnehmung in Stillemomenten und Körperberührung</li> <li>- Vertrauensübungen, Verbindung aufnehmen</li> <li>- Ein Symbol, einfaches Zeichen, das die Gruppe (er)findet, wird mit Kohlestift auf Stirn gemalt, (Verbindung mit der Erde)</li> </ul> <p>Nach einer Stunde fangen die Vorbereitungen für den Verbindungsmoment an,</p> <p>parallel auf beiden Flussseiten gleichzeitig, Gongsignal):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahne wird hochgezogen (weisses, langformatiges Leintuch, das vor dem</li> </ul> <p>Ritual zu Hause von jedem beteiligten Teilnehmer mit ihm wichtigem Verbindungsmotiv bemalt wurde.) als Verbindung mit der Luft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feuer wird entfacht</li> <li>- Trommelrunde</li> </ul> <p>Nach einer Weile setzt sich eine RitalleiterIn in Bewegung und schreitet auf die Mitte der Brücke. Durch einen „Alpsegen-Trichter“ ruft sie die 4 Richtungen an. Flussaufwärts Kräfte der Vergangenheit, der Verbindung mit dem Ursprung, Flussabwärts Kräfte der Zukunft, der Verbindung mit dem Fluss, die rechte Flussseite als Kraft der Gegenwart, als die Verbindung mit der Realität, die linke Flussseite als Kraft der Gegenwart, als die Verbindung mit der Spiritualität.</p> <p>Nun machen sich die beiden Gruppen mit ihren Trommeln auf den Weg zur Mitte der Brücke. Von beiden Seiten her wird ein dickes Seil abgerollt, das dann beim Zusammentreffen verknüpft wird. In der Mitte Begrüssung (das Wie ist noch offen), immer je eine Teilnehmerin von beiden Seiten verbindet sich zum Zweierteam. Dieses Paar bleibt für den Rest des Rituals zusammen.</p> <p>Die Paare steigen über eine Strickleiter ins Wasser hinunter (gegenseitige Hilfe), verbinden sich mit dem Element Wasser, indem sie sich waschen, zuerst sich und dann das Gegenüber (Gesicht, Hände). Gemeinsam geht es nun weiter, die Aufgabe besteht darin, zusammen einen Weg zurück zu legen, der für beide stimmt (zurück ans Ufer, durch den Wald....) und ein Zeichen ihrer Verbindung mitzubringen. Nach einer bestimmten Zeit trifft sich die ganze Gruppe auf dem linken Feuerplatz. Dort wird ein Schweigekreis die Ankommenden empfangen und aufnehmen, in der Mitte brennt ein Feuer. Nach einer bestimmten Zeit wird die Ritalleiterin eine Fackel anzünden. Dies tun dann der Reihe nach alle, als Verbindung mit dem Feuer. Dann zieht die Gruppe über die Brücke, eventuell mit Feuergesang. Auf</p>
----------------------------	---



	<p>der rechten Flussseite wartet ein Steinkreis. Jede Teilnehmerin steht zu einem Stein, nimmt in auf, verbindet sich mit Ihrer ureigenen Kraft und kann Erfahrungen zum Ritual mitteilen. Stein um Stein wird aufeinander getürmt als Zeichen der gelebten Verbindung, die weiter da sein wird.</p> <p>Zum Schluss wird ein gemeinsames Mahl den Abend beschliessen, alle Lebensmittel sind unbearbeitet da, Früchte, Nüsse, Kräuter, Gemüse.... als Zeichen für Naturverbundenheit, Verbindung mit Materie, die sich im Körper verwandelt. Als Verstärkung könnten Verbindungssätze durchs Ritual führen. Jedes Mal wenn eine neue Verbindung wichtig wird, könnte jede Teilnehmerin für sich den Satz sagen: „ich verbinde mich mit“ ..... und dann noch einen persönlichen Anhang. Z. B. ich verbinde mich mit dem Wasser, das mich schon oft von Sorgen reingewaschen hat.</p>
<b>Material</b>	Instrumente, Fahne, Kohlestift, Seil, ev. Massageöl, Speis und Trank
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 64 Visionssuche

<b>Absicht</b>	Jeder TN soll anhand von Grenzerfahrungen seine individuellen Visionen finden.
<b>Quelle</b>	Vision Quest
<b>Stichworte</b>	Vision, Persönlich
<b>Anzahl Personen</b>	3 – 12
<b>Ort</b>	Abgelegene Naturgegend
<b>Zeit</b>	mindestens 3 Tage
<b>Beschreibung</b>	Die TN bauen in der Natur ein Biwak auf, sie dürfen sich gegenseitig nicht sehen. Jeder TN hat das Nötigste zum Überleben dabei. Es wird aber während dieser Zeit gefastet. Die Leitung stellt in einem Basislager rund um die Uhr ein Sicherheitsdispositiv zur Verfügung. Periodisch wird der Zustand der TN kontrolliert.
<b>Material</b>	Outdoorausrüstung
<b>Tipps</b>	Die Visionssuche braucht enorm viel Vorbereitung und Erfahrung bezüglich Outdoor-Techniken. Für einen ersten Versuch müssen unbedingt erfahrene Spezialisten zugezogen werden.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 65 Visualisierung der „liegenden Acht“

<b>Absicht</b>	In Momenten, wo du das Gefühl hast, es nicht alleine zu schaffen, wo du Hilfe von aussen brauchtest, diese aber nicht sofort erbitten kannst
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Heilende Rituale, Persönliche Rituale
<b>Anzahl Personen</b>	selbst
<b>Ort</b>	überall
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Stell dir eine liegende Acht, die durch einen Lichtstrahl gebildet wird, vor. Stell dir vor, du sässest in der einen der beiden Schleifen und visualisiere in der anderen Schleife eine Quelle der Unterstützung und Stärke. (Stein, Tier, Mensch...). Spüre , wie du in der liegenden Acht mit der schützenden Kraft verbunden bist, die dich auch nährt.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Kann rasch angewendet werden.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 66 Vollmond

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Indianer , Singen
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	im Freien oder im Hause
<b>Zeit</b>	offen
<b>Beschreibung</b>	<p>Der Vollmond spielt in allen so genannten Naturreligionen eine entscheidende Rolle. Zum einen ist der Mond mit seinem Zu- und Abnehmen das Symbol des Gebarens schlechthin, zum anderen ist er ganz einfach jener Himmelskörper, dessen regelmässige Veränderung am leichtesten wahrgenommen werden kann.</p> <p>Viele Rituale haben eine grössere Wirksamkeit, wenn sie im Freien bei Vollmond zelebriert werden. Bei alten und modernen Hexengemeinschaften ist der Stand des Mondes bei allen Ritualen von grosser Wichtigkeit, sei er zunehmend oder abnehmend, sei es Neumond oder Vollmond. Es gibt jedoch auch rituelle Zeremonien, die den Mond nicht nur als zusätzliche Kraft nutzen, sondern den Mond als solchen ehren wollen. Die folgende Zeremonie wird bei „Sun Bears“ multikulturell-indianischem Bären-Stamm sowohl im Raum als auch unter freiem Himmel gefeiert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Zeremonienleiter tritt zuerst in den Raum und geht in Richtung des Mondes - also entgegen dem Uhrzeigersinn -einmal im Kreis herum.</li> <li>- Wenn er zu seiner Ausgangsposition zurückgekehrt ist, dann sollte er so lange warten, bis der Kreis der Teilnehmer sich gebildet hat. Dann tritt er ins Zentrum, bietet dem Mond in einer kleinen Flasche Wasser an und giesst es in eine bereitstehende Schale. Danach offeriert er auch die Schale dem Mond und stellt sie schliesslich in die Mitte des Zirkels. Darauf bietet er dem Mond einen bereitgehaltenen Kristall an und stellt ihn neben die Schale mit dem Wasser. Auf gleiche Weise verfährt er mit einer Schüssel voll Maismehl.</li> <li>- Er bereitet das Smudging, die reinigende Räucherung vor und beräuchert jeden Teilnehmer.</li> <li>- Während der Räucherung können die Teilnehmer chanten oder singen.</li> <li>- Der Zeremonienmeister geht in die Mitte des Kreises, holt das Maismehl und setzt sich dann wieder an seinen Platz. Er nimmt eine Prise Maismehl und bietet sie zusammen mit seinen Wünschen, Chants, Gedichten oder Gebeten dem Mond an. Dann reicht er die Schale mit dem Maismehl an seinen rechten Nachbarn weiter, der ebenfalls eine Prise nimmt und diese mit einem Opfer in Form eines Gebets dem Mond darbringt. So wird das Maismehl in der Runde herumgereicht.</li> <li>- Der Ritualleiter geht in die Mitte des Zirkels und nimmt den Kristall in die Hand. Er hebt ihn über seinen Kopf, mit der Spitze zum Mond gerichtet, und bittet dann entweder still oder laut darum, dass die Energie des Mon-</li> </ul>



	<p>des in den Kristall hinabsteigen möge. Dann richtet er die Spitze des Kristalls über die Schüssel mit dem Wasser und schüttelt ihn viermal. Dadurch wird die Energie des Mondes in das Wasser gezogen.</p> <p>- Er bietet die Schüssel mit dem Wasser dem Mond an. Dann bittet er den Mond, das Wasser zu segnen, auf dass es allen zu klaren, lebhaften Träumen verhelfen möge. Anschliessend reicht er die Schale in Mondrichtung unter den Teilnehmern herum. Jeder nimmt einen kleinen Schluck von dem Wasser und bittet still für sich, das Wasser möge helfen, die Wahrheit des Mondes zu empfangen, zu verstehen und auszusprechen.</p> <p>- Der Zeremonienmeister bietet das in der Schale verbliebene Wasser nochmals dem Mond an. Er bittet darum, dass der Erde und allen ihren Kindern in dem nun beginnenden Zyklus ausreichend Wasser zur Verfügung stehen möge. Anschliessend giesst er den Rest des Wassers auf die Erde.</p> <p>- Je nach Wunsch kann die Gruppe nun noch einmal zur Grossmutter Mond chanten oder singen.</p> <p>- Der Leiter sammelt die Gegenstände, die für die Zeremonie verwendet wurden, wieder ein. Von ihm angeführt verlassen die Teilnehmer den Kreis. In Mondrichtung, wie sie ihn betreten haben. Dadurch kann jeder seinen Gang um den Zirkel vervollständigen.</p> <p>- Der Leiter reinigt alle zeremoniellen Gegenstände, damit sie für ein neues Ritual zur Verfügung stehen. Wenn Sie einen Mondkristall haben, so sollten Sie ihn an einem Ort aufbewahren, wo das Mondlicht auf ihn scheinen kann.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 67 Weben

<b>Absicht</b>	Eine Geschichte soll mittels eines Webrahmens in ein Bild verwandelt werden.
<b>Quelle</b>	Rituale in der Trauer / Pauls, Sanneck, Wiese
<b>Stichworte</b>	Weben, Trauer
<b>Anzahl Personen</b>	3 - 10
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	30 - 60 Minuten
<b>Beschreibung</b>	Am einfachsten bildet man einen Stuhlkreis und reicht den Webrahmen und die Wolle von einer zur nächsten Person. Damit jede*r drankommt, gibt es klare Regeln, die vom Leiter kontrolliert werden (z. b. zeitliche Beschränkung). Während dem Weben kann die Person von ihren Erfahrungen und Defiziten erzählen. Bei einer Schlussrunde kann das Resultat analysiert werden.
<b>Material</b>	Webmaterial
<b>Tipps</b>	Das Wichtigste ist die Dynamik und die Tatsache, dass jeder bei Bedarf daran arbeiten kann.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 68 Wiederaufladen mit Energie

<b>Absicht</b>	Verlorene Energie zurückholen, mit der Zeit sich stärker fühlen und auch im Kontakt mit anderen Menschen zentriert bleiben
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Heilen, Persönlich
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	überall, 5 – 15 Minuten
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Zuerst in den Gedanken die Ereignisse des Tages Revue passieren lassen, bevor du mit dem Ritual anfängst. Suche dir dann einen bequemen Platz und sage dem Sinn nach, in deinen eigenen Worten: „Was ich verloren habe, möge wieder zurückkommen. Ich rufe alle Energien zurück, die ich heute verloren habe. Diese Energie gehört meinem System an und ich lade sie herzlich ein, wieder zurückzukommen.“ Stell dir nun vor, deine Energie habe eine ganz besondere Farbe, Schwingung, einen Klang, Duft. Nun führst du dir der Reihe nach die Situationen des Tages vor Augen und prüfst, ob du da Energien verloren hast (vielleicht sichtbare, frei fließende Energieteilchen). Mit Hilfe des Einatmens bringst du die Energie nun in deinen Körper zurück. Eventuell Unterstützung mit den Händen, die die Energie einfangen und in den Bauch zurückbefördern, dort wird die zurückkommende Energie mit der vorhandenen Energie verbunden. Die Beendigung der Visualisierung erfolgt mit dem Errichten deiner Grenzen und der Wiederholung der Anfangssätze und ev. einer Affirmation, dass es dir immer besser gelingen wird, deine Energien zurückzurufen.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	A. Graeter
<b>Datum</b>	05.03.16



## 69 Wohnungswechsel

<b>Absicht</b>	Reinigung von unangenehmen Düften und Energien und die physische Ausbreitung am neuen Ort.
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Räucherung, Wohnung, Wechsel
<b>Anzahl Personen</b>	offen
<b>Ort</b>	im Hause
<b>Zeit</b>	30 - 60 Minuten
<b>Beschreibung</b>	<p>Unsere Gesellschaft und die Berufswelt verlangen von uns immer grössere Mobilität, und vor allem in den Städten ist häufiges Umziehen nichts Ungewöhnliches. Unser neues Zuhause ist jedoch meistens von Menschen bewohnt worden, die wir nicht kennen, und ihr Geist hängt oft noch »in der Luft«.</p> <p>Zwar übernehmen wir unser neues Domizil in der Regel sauber, neu tapeziert und geweißt, was an sich schon ein Reinigungsritual sein kann, aber dennoch ist es manchmal sinnvoll, diesen für uns wichtigen Übergang noch einmal rituell zu gestalten.</p> <p>Traditionell werden solche Grenzüberschreitungen bei vielen Völkern markiert, indem ein Tier - je nach den Vermögensverhältnissen der beteiligten Personen ein Rind oder Schaf, eine Ziege oder ein Huhn - geopfert wird. Sein Blut wird auf der Schwelle oder der zu überschreitenden Grenze vergossen, Kopf und Körper werden voneinander getrennt und links und rechts auf der Grenze oder vor der Schwelle abgelegt, so dass der Überschreitende zwischen den beiden Körperteilen des geopferten Tieres hindurchgehen muss. Statt eines getöteten Tieres kann es sich auch um die Zweige eines bestimmten Busches oder Baumes handeln. Den Ethnologen sind zahlreiche solcher Praktiken bekannt, denen die Vorstellung zugrunde liegt, dass man auf diese Weise die alte Welt verlässt und eine neue Welt betritt.</p> <p>Mitunter werden solche Übergangsriten sogar jedesmal praktiziert, wenn ein Haus betreten oder verlassen wird. So berührten etwa die Araber zu Mohammeds Zeiten beim Betreten und Verlassen eines Hauses mit der Hand den Hausgott. Ebenso berührt ein orthodoxer Jude, wenn er durch den Haupteingang seines Hauses tritt, mit einem Finger der rechten Hand ein Kästchen, das am Türpfosten befestigt ist und entweder ein Stück Papier oder ein Band enthält, auf das der Sakralname Gottes geschrieben oder gestickt ist. Dann küsst er den Finger und sagt: »Der Herr behüte deinen Ein- und Ausgang, von nun an bis in Ewigkeit.«</p> <p>Nehmen Sie die nun folgende Beschreibung als Anregung, und verändern Sie sie nach Ihren speziellen Bedürfnissen.</p> <p>- Der günstigste Zeitpunkt für dieses Ritual ist der Abend, bevor der Umzug stattfindet. Ihre neue Wohnung ist noch leer, aber doch schon sauber und einzugsfertig.</p> <p>- Verharren Sie einen Augenblick vor dem Eingang, und vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie im Begriff sind, Ihr Leben in einer neuen Umgebung fort-</p>



	<p>zusetzen. Begrüssen Sie dann Ihr neues Zuhause, zum Beispiel mit den Worten: »Sei gegrüsst, neue Heimstatt. Mögest du mich in deinen Räumen willkommen heissen.«</p> <p>- Bevor Sie die Schwelle überschreiten, giessen Sie Wasser in eine mitgebrachte Schale und geben einige Tropfen Rosmarin hinzu. Besprengen Sie damit den Rahmen und die Schwelle der Tür, und sprechen Sie: »Neues Leben, neues Licht ziehen hier nun ein!«</p> <p>- Betreten Sie dann die Wohnung. Stellen Sie in die Mitte jeden Raumes eine Kerze, und zünden Sie sie an. Beginnen Sie mit Ihrem zukünftigen Schlafzimmer, denn dort bedürfen Sie des grössten Schutzes.</p> <p>- Entzünden Sie in einer weiteren Schale Räucherwerk -Weihrauch ist hier natürlich geeignet, aber nicht jeder mag den Duft. Wählen Sie gegebenenfalls ein anderes Räucherwerk, und lassen Sie sich dabei nur von Ihren Bedürfnissen leiten. Wieder im Schlafzimmer beginnend, beräuchern Sie nacheinander alle vier Ecken des Raumes und sprechen da-zu: »Dämonen und böse Geister der Vergangenheit, hinfort mit euch. Neues Leben, neues Licht ziehen hier nun ein.« Wiederholen Sie dies in jedem weiteren Zimmer und stellen die Schale schliesslich neben der Kerze in Ihrem Schlafzimmer auf den Boden.</p> <p>- Nehmen Sie nun die Schale mit dem Rosmarinwasser auf, und beginnen Sie wieder im Schlafzimmer. Treten Sie in die Mitte, und erklären Sie dem Raum seine zukünftige Funktion. Zum Beispiel: »Du sollst mein Schlafzimmer sein.« Besprengen Sie mit dem Wasser seine vier Ecken, und »weihen« Sie jede einem speziellen Wunsch. Sagen Sie zum Beispiel: »Möge ich in dir Ruhe und gute Träume nach einem langen Tag finden.« - »Möge ich in dir Schutz finden.« - »Möge ich in dir Nächte der Leidenschaft feiern.« - »Möge ich in dir am Morgen frohen Geistes erwachen.«</p> <p>- Auf diese Weise durchschreiten Sie alle weiteren Zimmer.</p> <p>- Dieser Zeremonie könnte sich ein rituelles Mahl mit den Menschen anschliessen, die Sie nach Ihrem Einzug möglichst häufig in Ihrer neuen Wohnung sehen möchten. Erklären Sie ihnen, dass Sie vorher für sich allein ein Ritual feiern, an das sich das Mahl direkt anschliessen soll. Pünktlichkeit ist also wichtig.</p> <p>- Lassen Sie sich mit diesen Freunden in einem Raum bei Kerzenschein auf dem Fussboden nieder, trinken Sie mit ihnen roten Wein, und essen Sie mit ihnen Brot und Salz. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn sich jemand über die Spärlichkeit der Verköstigung wundert. Schliesslich handelt es sich um ein rituelles Mahl und nicht um eine Einweihungsfete.</p> <p>- Die letzten paar Tropfen Wein aus der letzten Flasche lassen Sie auf die Schwelle tropfen, wenn Sie die Wohnung nach diesem Abend verlassen. Sie versiegeln damit Ihr neues Zuhause vor allen Dämonen und bösen Geistern.</p>
<b>Material</b>	



<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16



## 70 Wutritual

<b>Absicht</b>	"Der Zweck dieses Rituals ist es, persönliche Wut oder die einer Gruppe freizusetzen. Es eignet sich hauptsächlich für Gruppen, die sich mit der Verarbeitung von Traumata befassen. Wenn Menschen ein Trauma verarbeiten, fällt es ihnen oft schwer, mit ihrer Wut in Kontakt zu kommen. Dieses Ritual bietet Menschen Gelegenheit, genau das zu tun.
<b>Quelle</b>	Daan van Kampenhout, Heilende Rituale
<b>Stichworte</b>	Gruppen
<b>Anzahl Personen</b>	viele
<b>Ort</b>	
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Ritual besteht aus zwei Teilen, die in der Gruppe ausgeführt werden. Jeder fängt damit an, zu erklären, warum er dieses Ritual mitmachen will. Das kann folgendermaßen aussehen: "Ich mache dieses Ritual, um die Person, die mich vergewaltigt hat, aus meinem System zu bekommen... Ich mache dieses Ritual für die Erde, die von Umweltverschmutzung bedroht ist... Ich mache dieses Ritual für alle Kinder, die sexuell mißbraucht wurden." So erzählt einer nach dem anderen, was ihn dazu gebracht hat, an diesem Ritual teilzunehmen.</p> <p>Immer wenn einer mit seiner Erklärung fertig ist, sagen die anderen in der Gruppe etwas wie: ""Ich stehe dir bei,.."" Ihr könnt euch vorher darauf einigen, welcher Satz euch am besten gefällt.</p> <p>Wenn ihr damit durch seid, gehe zu einer Visualisierung über. Die ganze Gruppe stellt sich nun einen Wassertropfen vor, der alle drei Kreise umschließt. Stellt euch den Tropfen aus einem festen und elastischen Material vor, das in der Lage ist, alle Energie, die freigesetzt wird, aufzunehmen. Stellt euch nun vor, dass das obere Ende des Wassertropfens abgeschnitten und an dessen Stelle ein Loch von circa 20 Zentimeter Durchmesser ist. Erkläre, dass alle Energie, die bei dem Ritual freigesetzt wird, in dem Wassertropfen bleibt, dort umgewandelt wird und schließlich durch das Loch an der Spitze des Wassertropfens entweicht. Rufe nun die Geister an, euch zu Hilfe zu kommen. Teile ihnen den Zweck mit, für den ihr die Energie verwenden wollt, und bitte sie, die Energie in die richtige Richtung zu Sturm legen, und die meisten werden sich im äusseren Kreis eingefunden haben. Bitte die anderen, die noch nicht dort sind, sich zu ihnen zu gesellen.</p> <p>Schließe das Ritual mit einer kurzen Visualisierung ab, bei der alle Energie, die sich noch in dem Tropfen befindet, durch das Loch hinausgeschleudert wird, um von den Geistern in Empfang genommen zu werden. Danke den Geistern für ihre Gegenwart und Hilfe, und danke den Teilnehmern für die Arbeit, die sie geleistet haben.</p> <p>Räume nun den Ritualplatz wieder auf, und reinige ihn von allem. Schrubbe den Boden, räuchere den Raum mit Kräutern aus, oder zünde ein paar Räucherstäbchen an."</p> <p>Nach dem Ritual brauchen die Teilnehmer Zeit, um sich zu duschen und sich ein bißchen zu erholen. Am besten macht man nach dem Ritual eine Pause und geht dann erst einmal schön essen. Wenn die Leute gegessen haben und entspannt sind, sollte das Programm leicht und entspannend weitergehen. Plane nichts Intensives.</p>



<b>Material</b>	rythmische Musik
<b>Tipps</b>	Am besten wird dieses Ritual am Ende einer intensiven Gruppenarbeit durchgeführt, wenn die Teilnehmer sich schon gut kennen und etwas über die Prozesse erfahren haben, die sie alle durchmachen. Verdrängte Wut freizusetzen ist jedoch nicht das einzige wichtige Ziel dieses Rituals. Während des Rituals wird auch eine ungeheure Menge von Energie freigesetzt, die für andere Zwecke genutzt werden kann. Ich schlage vor, diese Energie zu nutzen, um einen Beitrag zur Heilung der Erde zu leisten. Die wichtigste Aufgabe des Ritualleiters ist es, die Energie, die bei dem Ritual freigesetzt wird, zu bündeln, in eine bestimmte Richtung zu lenken und loszuschicken.
<b>Verfasser</b>	
<b>Datum</b>	



## 71 Zweisamkeitsritual

<b>Absicht</b>	Beziehungen müssen gepflegt werden
<b>Quelle</b>	rm, Catherine Herriger, Wie Rituale unser Leben bestimmen
<b>Stichworte</b>	Persönlich, Partner
<b>Anzahl Personen</b>	Paare
<b>Ort</b>	Indoor und Outdoor
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Gemeinsam wird ein Gegenstand (Paarstein, Amulett) bestimmt, der das Ritual auslöst. Dann wird gemeinsam ein Termin gesucht und als heilig erklärt. An diesem Termin gibt es nur ein Thema, nämlich die Beziehung. Diese wird durch verschiedene Aktivitäten, die früher gemacht wurden und die man vernachlässigt hat gefestigt. Der Ablauf soll vorher miteinander abgemacht sein. Jeweils ein Partner (alternierend) ist für die Vorbereitung verantwortlich.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16