

70 Wutritual

Absicht	"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.
Quelle	Daan van Kampenhout, Heilende Rituale
Stichworte	Gruppen
Anzahl Personen	viele
Ort	
Zeit	
Beschreibung	<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</p>



Absicht	<p>"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.</p>
	<p>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>
Material	rythmische Musik
Tipps	<p>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.</p>
Verfasser	
Datum	