

Anselm Grün

Rituale,
die gut
tun

The title is surrounded by decorative floral elements. A small branch with two flowers and leaves is positioned to the right of the word 'Rituale'. Another similar branch is positioned to the left of the word 'tun'.

Jeden Tag erfüllter leben

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

The logo consists of a stylized number '4' with a lowercase 'h' integrated into its base.

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



© Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Erweiterte und veränderte Neuausgabe des Titels
„Das Buch der Rituale. Jeden Tag erfüllter Leben“
aus der Reihe „einfach leben“.

Umschlag und Innengestaltung:
Sabine Hanel, Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotive und Illustrationen im Innenteil:
© Bibadash / shutterstock; Hikiray / shutterstock; Sabine Hanel
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-39336-5

Inhalt

Zum Gebrauch des Buches	7
Einleitung	10
1 Vom Morgen bis zur Nacht. <i>Meinen Tag gestalten</i>	21
2 Jahrein, jahraus. <i>Leben im Rhythmus der Natur</i>	47
3 Daheim bei mir. <i>In die eigene Mitte kommen</i>	67
4 Miteinander leben. <i>Beziehung pflegen und gestalten</i>	107
5 Die Balance finden. <i>Zwischen Arbeit und Innehalten</i>	145
6 Halt in schwerer Zeit. <i>Begleitung und Beistand in Trauer</i>	165
7 Mein Leben segnen. <i>Heilige Zeichen und Symbole</i>	187
8 Das Geheimnis des Lebens feiern. <i>Heilkraft der Feste</i>	203
Schluss	251
Zum Nachhören: <i>Mit QR-Codes zu den von Anselm Grün persönlich gesprochenen Ritualen.</i>	252



Zum Gebrauch des Buches

Liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch habe ich viele Rituale gesammelt, die ich in verschiedenen Büchern und, über die Jahre hinweg, auch in meinem monatlichen Brief »einfach leben« beschrieben habe. Manchmal bin ich ausführlicher auch auf Hintergründe und Anlass eingegangen, manchmal aber beschreibe ich nur ein Ritual, das ich konkret für eine bestimmte Situation empfehle. Dass ich in einigen Texten das »Sie«, in anderen das »Du« benutze, das rührt von den verschiedenen Situationen her, in denen ich diese Rituale beschrieben und empfohlen habe. Dass sich manche Rituale ähneln und sich auch Wiederholungen finden, liegt in der Natur der Sache. Es gibt eben Voraussetzungen, die immer gelten. Zum Beispiel, dass man sich bewusst Zeit gönnen sollte oder dass man einen Raum der Stille suchen oder gestalten sollte, wenn man ein Ritual praktiziert.

Sie können und sollen natürlich nicht alle diese vorgeschlagenen Rituale erfüllen. Wer das beabsichtigen wollte, würde sich unnötig unter Leistungsdruck stellen. Es geht mir um ein Angebot: Spüren Sie selbst, welches Ritual Sie gerne ausprobieren möchten und welches Ihnen guttun würde. Trauen Sie Ihrem eigenen Gefühl, spüren Sie selber, welches für Sie passt. Und gönnen Sie sich auch die Freiheit, ein Ritual zu ändern, damit es für Sie stimmig ist und Ihr ganz persönliches Ritual wird.

Die Rituale sind für verschiedene Situationen beschrieben. Da geht es um die Alltagsrituale, um Rituale bei der

Arbeit, um Rituale, die die Beziehung und die Partnerschaft im Blick haben, es geht um Trauerrituale und um Rituale, wie sie im Lauf des Kirchenjahres in der Kirche oder auch im persönlichen Bereich geübt werden.

Wenn Sie die Texte lesen, dann achten Sie darauf, ob sie in Ihnen eine Resonanz erzeugen, ob Sie in sich die Lust spüren, dieses Ritual für sich selbst einmal auszuprobieren. Rituale sind kein Trick, mit dem man alle Probleme lösen kann. Daher dürfen sie auch nicht magisch missverstanden werden. Aber sie sind eine Hilfe, aktiv unser Leben zu gestalten, ihm eine gute Form zu geben, in der wir uns zu Hause fühlen. Und die Rituale geben uns auch Mut, aktiv zu reagieren auf schwierige Situationen in unserem Leben. Heute fühlen sich viele als Opfer, wenn es ihnen in ihrem Beruf oder am Arbeitsplatz schlecht geht, wenn ihre Beziehung in eine Krise gerät, wenn depressive Stimmungen sie überfallen oder wenn sie einen lieben Menschen verlieren. Die Rituale können uns zeigen, dass wir nicht hilflos den äußeren Umständen ausgeliefert sind, sondern dass wir etwas tun können, um unsere Haltung gegenüber dem, was uns von außen widerfährt, zu verändern. Indem wir ein Ritual feiern, kommen wir mit uns selbst und mit den heilenden Kräften unserer Seele in Berührung. So können wir anders auf das reagieren, was uns das Schicksal beschert. Rituale reißen uns aus der Passivität heraus. Aber sie befreien uns auch von dem Leistungsdruck, dass wir alles im Griff haben und dass wir immer glücklich sein müssen. Wir müssen uns nicht immer gut fühlen. Aber es ist hilfreich, zu wissen, dass wir reagieren können, wenn es uns einmal nicht gut geht.

Rituale beziehen sich nicht nur auf schwierige Situationen. Sie wollen unseren Alltag und unser Leben im Jahreskreis gestalten und formen. Sie wollen uns hinführen zu einem bewussteren und achtsameren Leben. Sie zeigen uns das Geheimnis jedes Augenblicks und das Geheimnis der Zeit, wie sie sich uns in den Stunden des Tages und in den Jahreszeiten jeweils auf neue Weise darstellt. Rituale lassen uns intensiver leben. Sie geben unserem Leben Struktur, Abwechslung, Bedeutung und Sinn. Und Rituale sind heilsam. Sie können eine heilende Wirkung erzielen, wenn es uns einmal nicht gut geht.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie in diesem Buch das eine oder andere Ritual finden, das Sie für sich probieren möchten. Und ich wünsche Ihnen, dass diese Rituale Ihrem Leben eine neue Qualität schenken: die Qualität von Vertrauen und Hoffnung, von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit, von Geheimnis und Schönheit, von Liebe und Zärtlichkeit. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie in jedem Ritual Gottes heilende und befreiende Nähe spüren und sich selbst nahekommen, zu Ihrer eigenen Mitte finden, aus der heraus Sie Ihr Leben selbst gestalten und formen. Und ich wünsche Ihnen die Erfahrung, die die griechischen Philosophen mit den Ritualen gemacht haben. Sie sagen: Unser Leben ist ein Fest, daher feiern wir es mit Ritualen. Rituale haben nichts mit Leistung und Pflichterfüllung zu tun. Sie wollen uns die Erfahrung vermitteln, dass unser Leben ein Fest ist und dass wir deshalb Lust haben, dieses Fest, das unser Leben ist, mit unseren Ritualen schön zu gestalten.

Einleitung

Seit einigen Jahren ist ein neues Bedürfnis nach Ritualen erwacht. Dabei geht es nicht nur um die religiösen Rituale, die im Gottesdienst gemeinsam gefeiert und die heute oft auch bewusster gestaltet werden. Es geht immer häufiger auch um persönliche, individuelle Rituale, die den Alltag prägen, und auch um Rituale, die das Leben in der Familie, in einem Unternehmen und in der Gesellschaft bestimmen. Sichtbar wird dies bei Großveranstaltungen wie einer Fußballweltmeisterschaft oder bei Olympischen Spielen. Da werden gemeinsame Rituale praktiziert. Das Zuschauen bei einem Wettspiel bekommt dadurch eine eigene Qualität und ist weit mehr als ein bloß passives Dabeisein. Rituale bei Großveranstaltungen in der Musikwelt, in der Popkultur und in der Sportszene drücken das Bedürfnis der Menschen aus, diese Welt zu überschreiten und sie zu öffnen für eine oft unbestimmt erahnte und geglaubte Transzendenz. Es sind Formen einer verdeckten modernen Religiosität.

In den letzten Jahren hat sich auch die Wissenschaft intensiver und unter neuen Aspekten mit dem Thema »Rituale« auseinandergesetzt. Psychologie, Soziologie, Theologie und Religionswissenschaft haben sich mit den Ritualen beschäftigt. Der Soziologe Karl Gabriel beschreibt sie in einer Definition, die alle diese wissenschaftlichen Zugänge umfasst, als »stilisierte, wiederholbare Handlungen an den typischen Übergängen und Brüchen des modernen Alltags«.

Es gibt die persönlichen und ganz individuellen Rituale: an den Übergängen von Tag und Nacht, von Tag zu Tag und von Jahr zu Jahr. Und es gibt die typischen Übergangsrituale, von denen die Religionswissenschaft spricht und die man in allen Kulturen kennt: bei der Geburt und beim Tod eines Menschen, beim Erwachsenwerden, in der Lebensmitte und im Übergang zum Alter.

Ich möchte hier nicht auf die wissenschaftliche Diskussion um die Rituale eingehen. Mir genügen einige Bilder, die das Wesen der Rituale beschreiben. Das Wort Ritus oder Ritual kommt von »arithmos«, das im Griechischen Zahl bedeutet. Ritual ist also das Abgezählte, Strukturgebende. Die indische Wurzel »rtáh« besagt: angemessen, recht. Die Rituale vollziehen also etwas, das dem Menschen und seinem Lebensrhythmus angemessen ist, das recht und richtig für ihn ist. Doch besser als eine Definition zeigen uns Bilder oder einfach die Erfahrung beschreibende Zugänge das Wesen des Rituals:

Rituale öffnen den Himmel über unserem Leben.

Dieses Bild zeigt: Rituale sind mehr als Alltagsgewohnheiten und mehr als bloßes eingespieltes Routineverhalten. Sie haben von ihrem Ursprung her immer eine religiöse Wurzel. Sie wollen den Himmel über unserem Leben öffnen. Sie zeigen, dass sich unser ganzes Leben im Angesicht Gottes vollzieht und dass unsere tiefste Sehnsucht dahin strebt, diese Welt zu übersteigen auf das Geheimnis Gottes hin. Rituale bringen mitten im Alltag den Him-

mel auf die Erde. Sie vermitteln uns Gottes heilende und liebende Nähe, die für uns Himmel bedeutet.

*Rituale schließen eine Tür und sie öffnen
eine Tür.*

Was in diesem zweiten Bild steckt, gilt für die typischen Übergangsrituale: bei Geburt und Tod, bei Tag und Nacht, bei Arbeit und Freizeit. Wenn die Tür des Tages am Abend nicht geschlossen wird, können wir uns auf die Nacht nicht angemessen einlassen. Der Tag wird die Nacht noch prägen und uns oft genug nicht richtig schlafen lassen, wenn wir ihn nicht bewusst beenden. Wir müssen die Tür zum Vergangenen schließen, damit wir ganz dort sein können, wo wir gerade sind. Nur wenn die Tür zum Alten geschlossen wird, öffnet sich ein Zugang für das Neue, eine Tür für den jetzigen Augenblick. Rituale befähigen uns also, ganz im Augenblick zu sein. Wer nie Türen schließt, der steht immer im Durchzug. Doch das tut seiner Seele und seinem Leib nicht gut. Unser Leben braucht geschlossene Räume, damit es sich entfaltet, damit Begegnung möglich wird und wir uns auf den jeweiligen Augenblick einlassen können.

Rituale drücken Gefühle aus, die sonst nie ausgedrückt werden.

Rituale laden ein, einem anderen Menschen gegenüber etwas zu tun und zu sagen, was wir normalerweise nicht tun. Sie führen uns über die Schwelle zum anderen. Sie überwinden die Hemmschwelle, die wir oft empfinden, wenn wir dem andern etwas sehr Persönliches sagen. Aber bei einem Geburtstagswunsch trauen wir uns, mehr zu sagen, eine solche feste Form »erlaubt« und erleichtert es uns, persönlich zu werden. Rituale ermöglichen und schaffen Nähe. Aber sie geben uns auch die Sicherheit, dass wir nicht mehr sagen müssen, als wir können. Sie laden uns ein, das auszudrücken, was wir gerade fühlen und was wir für den andern empfinden.

Rituale vertiefen Beziehungen.

In den persönlichen Ritualen – etwa bei der Feier des Geburtstags, des Namenstags, eines Jubiläums – geht es um unsere Beziehung zum anderen. Der Feiernde wird gesehen, wahrgenommen. Das, was ihn ausmacht, wird in Worte gefasst. Das vertieft die Beziehung zum anderen. Wenn ein Ritual gelungen ist – etwa eine Geburtstagsfeier –, dann vertiefen sich bestehende Beziehungen und es entstehen neue Beziehungen zwischen den Feiernden. Inzwischen haben auch Unternehmen entdeckt, dass der Wegfall von Ritualen – oft genug aus Rationalisierungsgründen – die Leistung der Mitarbeiter beeinträchtigt. Es

zeigt sich: Wenn die menschlichen Beziehungen in einem Unternehmen außer Acht gelassen werden, lässt auch die Leistung nach.

Rituale stiften Identität.

Ich beginne den Tag mit meinem persönlichen Ritual. Ich zelebriere gleichsam meinen Tag und mein Leben. Ich fühle, dass ich selber lebe, anstatt gelebt zu werden. Ich habe Lust, meinem Leben eine bestimmte Form, eine klare Prägung zu geben. Ich empfinde und erfahre mich selbst in den Ritualen. Rituale stiften aber nicht nur die persönliche Identität eines Einzelnen. Wenn sie in dem entsprechenden sozialen Umfeld stattfinden, begründen oder vertiefen sie auch eine Familienidentität oder eine Firmenidentität. Sie geben uns das Gefühl, dass die Form, wie wir miteinander leben, etwas Wichtiges und nicht nur etwas Äußerliches ist. Die Erfahrung dabei ist: Wir nehmen unser Miteinander ernst. Wir schätzen es. Daher drücken wir es in Ritualen aus. Wenn es stimmt, was die antiken Philosophen sagen, dass unser Leben ein beständiges Fest ist, dann haben Rituale eine tiefe Bedeutung. Dann feiern wir in ihnen das Leben selber und kommen so mit den Wurzeln unseres Lebens und unserer persönlichen und gemeinsamen Identität in Berührung.

Rituale schaffen einen heiligen Ort und eine heilige Zeit.

Heilig ist das, was dem profanen Alltag der Welt entzogen ist. Es ist etwas, worüber diese Welt des Alltäglichen mit all ihren Ansprüchen keine Macht hat. Im Verständnis der Griechen vermag nur das Heilige zu heilen. Die heilige Zeit ist eine Zeit, die mir gehört, zu der die Welt keinen Zutritt hat, über die andere Menschen nicht verfügen können. Die heilige Zeit, die ich mir nehme, wenn ich ein Ritual vollziehe, lässt mich frei atmen. Niemand will jetzt etwas von mir. Die Sorgen um andere Menschen sind nicht wichtig. Ich vollziehe dieses Ritual mitten in der Zeit und erlebe in der Zeit eine heilige Zeit, die dem Zugriff der gewöhnlich messbaren und unter dem Verwertbarkeitsaspekt bewerteten Zeit entzogen ist. Der Psychologe Heiko Ernst hat einmal gesagt: Im Ritual »kommt die Welt für eine Zeit lang zur Ruhe und wir in ihr«. Die heilige Zeit ist immer auch eine Zeit der Ruhe, eine Zeit, in der wir teilhaben an der Sabbatruhe Gottes. Die heilige Zeit, die uns das Ritual schenkt, befreit uns von jedem Termindruck. Da herrscht nicht »chronos«, die gemessene und getaktete Zeit, die sich nach dem Chronometer richtet und die mich – nach dem antiken Mythos – verschlingen möchte, sondern »kairos«: angenehme Zeit, geschenkte Zeit, Zeit der Gnade, heilige Zeit, die ich genießen kann. In der heiligen Zeit komme ich mit dem heilen Kern in mir in Berührung. Dort erfahre ich, dass in mir ein heiliger Raum ist, der dem Zugriff der Welt entzogen ist.

Rituale sind Erinnerungszeichen.

Rituale bringen das, was ich vom Kopf her weiß, in mein Herz und in mein Inneres. Sie erinnern mich daran, dass Gott bei mir und in mir ist. Wir brauchen solche Erinnerungszeichen, damit wir uns erinnern, wer wir eigentlich sind: Söhne und Töchter Gottes. Sie rufen uns ins Bewusstsein, dass Gott mit uns geht und uns auf unseren Wegen schützt und segnet. Als Kind war ich immer berührt, wenn mein Vater bei gemeinsamen Spaziergängen den Hut zog, wenn er an einer Kirche vorbeiging. Bei dieser Geste spürte ich, dass noch etwas anderes für meinen Vater wichtig war. Die Kirche erinnerte ihn daran, dass es im Leben letztlich um Gott geht. So können auch uns die vielen Kirchen, an denen wir vorbeifahren, wie Erinnerungszeichen sein, die uns sagen: Öffne deine Augen. Gott umgibt dich. Der Himmel öffnet sich über dir. Auch in Städten erinnert uns noch heute das Läuten der Glocken, dass wir innehalten sollen. Die Glocken wollen uns nicht nur zum Gottesdienst oder zu einem Gebet einladen. Sie erinnern uns auch daran, zu fragen, welchen Klang wir unserem Leben geben möchten. In vielen Dörfern und Städten gibt es noch das Morgen-, Mittag- und Abendläuten der Kirchen. Es erinnert an das alte Gebet, den »Engel des Herrn«, in dem wir die Worte des Engels an Maria meditieren, in dem wir wie Maria uns öffnen für das, was Gott jetzt in diesem Augenblick von uns möchte.

Rituale schaffen Heimat.

Rituale geben auch das Gefühl, daheim zu sein. Ich vollziehe die gleichen Rituale, die meine Eltern und Großeltern vollzogen haben. Das gibt mir ein Gefühl von Heimat. Ich erlebe immer wieder alte Mitbrüder, die in großer Treue die Rituale des klösterlichen Alltags befolgen. Das gibt ihnen das Gefühl, eingebunden zu sein in das Ganze der Gemeinschaft und ihrer Tradition. Für alte alleinstehende Menschen sind Rituale ein Weg, mit sich und ihrem Leben zurechtzukommen und sich daheim zu fühlen. Heimat ist hier nicht gemeint im Sinn von sentimentaler Nostalgie, sondern so, wie die deutsche Sprache sie von der Wortwurzel her versteht. Die deutsche Sprache sieht Heimat, Heim und Geheimnis zusammen. Daheim sein kann man nur, wo das Geheimnis wohnt. Wirkliche Heimat ist dort, wo das Geheimnis Gottes mich umgibt. In den Ritualen habe ich das Gefühl, dass ich nicht allein bin. Ich vollziehe die Rituale, um mich zu vergewissern, dass Gott bei mir ist, dass seine zärtliche Liebe mich umgibt.

Rituale geben Anteil an meinen Wurzeln.

Wenn ich die gleichen Rituale feiere, die meine Vorfahren vollzogen haben, dann habe ich im Ritual Anteil an der Lebenskraft und Glaubenskraft der Vorfahren. An den Ritualen haben sich meine Vorfahren festgehalten in Zeiten von Krieg und Krankheit, von Armut und Not. Die

Rituale waren für sie der Weg, mit ihrem Leben trotz aller äußeren Bedrängnis zurechtzukommen und aus der Kraft heraus zu leben, die sie von ihren Vorfahren bekommen haben. Und so haben wir in den Ritualen teil am Glauben unserer Vorfahren, an ihren Wurzeln. Einer der Gründe für die heute immer häufiger auftretende Depression ist die Wurzellosigkeit. Wenn wir in den Ritualen mit unseren Wurzeln in Berührung kommen, ist das heilsam. Es stärkt unseren Lebensbaum. Er wird nicht verdorren, sobald von außen Hitze oder Stürme ihn bedrängen.

Rituale sind die Vergewisserung, dass mein Leben gelingt.

Wir wissen, dass vom Anzünden einer Kerze oder von der morgendlichen Meditation das Gelingen des Lebens nicht abhängt. Und dennoch drücken wir beim Entzünden einer Kerze aus, dass Gottes Licht in meine Dunkelheit leuchtet, dass sein Licht stärker ist als alle Finsternis, dass seine Liebe die Kälte dieser Welt überwindet. Ich drücke mit dem Ritual aus, dass ich unter Gottes Verheißung stehe. Und seine Verheißung ist, dass mein Leben gelingen wird. So hat es Gott dem Jakob auf der Himmelsleiter verheißt: »Ich vollziehe an dir, was ich dir verheißt habe.« Gott wird auch an uns tun, was er uns versprochen hat. Er hat uns Heil und Erlösung in seinem Sohn Jesus Christus verheißt. Das wird uns zuteil. Unser Leben wird vielleicht anders gelingen, als wir uns das vorgestellt haben. Aber es wird gelingen. Indem ich das Ritual voll-

ziehe, drücke ich meinen Glauben an die Zusage Gottes aus, dass mein Leben heil wird und ganz.

Rituale sind der Ort der Begegnung mit mir selbst und mit Gott.

Indem ich etwas tue, das nicht von der Welt benutzt werden kann, das keinen äußeren Nutzen hat, komme ich in Berührung mit mir selbst, mit meinem wahren inneren Kern. Ich komme in meine Mitte. Ich habe im Vollzug des Rituals das Gefühl, bei mir zu sein und in mir zu ruhen. Und die Rituale sind der Ort, an dem ich Gott begegne. Ich vollziehe ja das Ritual, weil ich daran glaube, dass Gott bei mir ist. Das Ritual öffnet mich dem gegenwärtigen Gott gegenüber. Es ermöglicht mir, Gott zu begegnen. Ich höre im Ritual auf, vor mir und vor Gott davonzulaufen. Ich halte inne und erfahre so im Innern Halt. Und ich höre nach innen und vertraue darauf, dass Gott in mir ist und um mich herum, dass er mich umgibt und dass er zu mir sprechen möchte.

