



Beitrag von HP Marion Tründelberg

Juli 2013

Heilsame Rituale

Rituale sind Handlungen, die zu einem bestimmten Zweck in gleicher Reihenfolge ausgeführt werden. Durch die(regelmäßige) Wiederholung ist es für uns leichter, schneller in einen gewünschten Zustand zu gelangen. Sie erleichtern den Alltag, können uns Zeit sparen und Struktur geben.

Die rituelle Handlung gibt unserem Unterbewusstsein das Signal, das sich jetzt etwas verändern darf, unserem Denken und Fühlen folgt eine Handlung, die die Veränderung in unsere alltägliche Realität holt. So gibt es Rituale für uns selbst, Rituale für andere (z.B. Einschlafrituale für Kinder) Rituale für die Gemeinschaft(Jugendweihen, Hochzeiten, Abschlussfeiern...)

Allgemeine Struktur für Rituale:

Es gibt einen Zustand, der verändert werden soll.

Wir bereiten einen besonderen Raum vor, erschaffen besondere Umstände außerhalb der alltäglichen Realität.

Wir bauen Energie / Spannung auf und geben dem alten Zustand noch einmal Ausdruck.

Den Höhepunkt bildet der rituelle Schritt aus dem Alten hinaus in ein Neues.

Die Spannung die sich aufgebaut hat kann sich jetzt lösen.

Wir heißen die Veränderung, den neuen Zustand willkommen, jubeln und feiern.

Alltagsrituale:

Es gibt aber auch immer wieder in unserem Alltag Herausforderungen die uns viel Zeit und Kraft kosten. Mit Hilfe kleiner Alltagsrituale die wir uns **bewusst** erschaffen, finden wir Struktur und Freiraum, um schneller in unsere Balance zu kommen.

In unseren Alltag haben sich viele Abläufe unbewusst ritualisiert, die Abläufe finden automatisch in einer bewährten Reihenfolge statt. Dies spart viel Zeit.

Wir brauchen eine klare Absicht! Was nervt, was wollen wir verändern?

Beispiel: Ich habe viel Stress auf der Arbeit und es fällt mir schwer, zu Hause abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Dinge die ich gehört habe, gehen mir nicht aus dem Sinn, ich grüble auch zu Hause weiter...

Absicht: Zu Hause schneller Abschalten

Vorbereitung: Was brauche ich dazu?

z. B. Abstand, gesunde Grenzen

Ritualvorschläge:

bewusste Handlungen zur Markierung der Grenze zwischen Arbeit und Freizeit

z.B. bewusst auf der Arbeit Berufsbekleidung tragen und nach Feierabend ausziehen, und mit dem Kleidungswechsel auch alle dienstlichen Probleme auf der Arbeit lassen.

- alternativ ein bestimmtes Schmuckstück oder ein Tuch tragen und auf Arbeit ablegen
- bewusst den Weg von der Arbeitsstelle nutzen um mit jedem Meter mehr Abstand zu gewinnen, die Probleme zurücklassen
- zu Hause gleich bewusst duschen, mit der Absicht, auch alles aus dem Energiefeld zu reinigen, was ich von Anderen aufgenommen habe
- Räucherrituale sind dafür auch geeignet. Salbei verbrennen hilft unser Energiefeld zu klären von Dingen, die nicht zu uns gehören.
- auch Salzbäder reinigen unser Energiefeld

Wichtig ist, das wir diese Handlungen bewusst ausführen, unsere Gedanken und Emotionen mit einbeziehen. Wenn wir regelmäßig unser Energiefeld auf diese Weise unterstützen, fällt es uns in Krisenzeiten leichter, bei der Stange zu bleiben.

Finden Sie ein Ritual, welches für Sie funktioniert, seien Sie kreativ.

Beispiel: Einschlafrituale der Kinder

Die Absicht ist, die Erlebnisse des Tages zur Ruhe zu bringen, um einen erholsamen Nachtschlaf einzuleiten.

Wir bereiten den Raum vor, durch Lüften, gedämpftes Licht....

Waschen, Zähne putzen, Toilettengang sind erledigt.

Das Kind geht zu Bett, wir geben den Ereignissen des Tages noch einmal Raum, indem wir fragen, was denn heute vom Tag noch in Gedanken übrig ist, was noch gesagt werden will, was jetzt immer noch beschäftigt. (Es ist nicht der Zeitpunkt für die „großen“ Auswertungen, die sollten schon am Nachmittag Raum gehabt haben.)

Ein paar beruhigende Worte, eine andere Sicht auf das Erlebte können helfen, mit den Ereignissen in Frieden zu kommen.

Nun folgt die Gute Nacht Geschichte, ein Lied, ein Gebet, auf alle Fälle ein schönes Bild, das die kleine Seele in die Traumzeit begleiten kann.

Eine Streicheleinheit oder ein Gute Nacht Kuss runden das Ritual ab.

Ritual der Vergebung

In einigen indianischen Traditionen wird einmal im Jahr das Ritual der Vergebung gefeiert.

Es markiert einen bestimmten Zeitraum, um mit sich selbst ins Reine zu kommen, sich Zeit zu nehmen, um das vergangene Jahr zu reflektieren und alles loszulassen was wir Anderen „nachtragen“. Aber nicht nur Situationen mit Anderen(Familie, Freunde, Kollegen...) können uns belasten. Auch wir selbst haben vielleicht nicht immer optimal reagiert und wir machen uns dafür Vorwürfe, können uns selbst nicht verzeihen (obwohl wir die Situation schon geklärt haben, uns dafür entschuldigt haben usw.)

Dieses Ritual findet in der Gemeinschaft statt und hat eine besondere Kraft.

Die Lernerfahrungen aus schwierigen Situationen werden erkannt und geehrt. Damit kann die belastete energetische Verbindung zu anderen Personen gelöst werden.

Der rituelle Schritt findet mit Hilfe von Feuer oder Wasser statt, als Symbol für Transformation.

Anschließend wird gesungen, gemeinsam gegessen oder gefeiert.

Das Ritual der Vergebung findet am 25.7.2013 um 16 Uhr bis ca. 20 Uhr in der Naturheilpraxis Tründelberg statt. Kosten 25 €. Anmeldung ist erforderlich.

Sie können natürlich auch selbst Zeitpunkte finden (z.B. Geburtstage, Jahreswechsel usw.) und sich ein eigenes Ritual kreieren.

Marion Tründelberg

HP, CSP®