

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Kraft der Rituale - und was kann sie ersetzen?  
**Autor:** Meier, Susanna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818642>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kraft der Rituale – und was

\* Susanna Meier



**Der Duden definiert Rituale als «meist traditionsbestimmte, soziale Verhaltensweisen (Riten), die mit Regelmässigkeit zu bestimmten Anlässen in immer gleicher Form hervorgebracht werden.» Rituale gehören zu den wichtigsten Äusserungen der menschlicher Kultur. Immer schon haben Menschen mit Hilfe von Ritualen ihr Leben geordnet. Menschen brauchen anscheinend Rituale, die ihnen Sicherheit und Halt geben. Rituale sind wesentlicher Bestandteil menschlicher Kommunikation.**

Rituale spielen in den meisten Lebensbereichen eine wichtige Rolle. Sei dies im sozialen Zusammenleben oder in der Ausübung religiöser Handlungen. Denken wir etwa an den Geburtstag einer mit uns befreundeten Person. Wir beglückwünschen sie, wählen eine Glückwunschkarte, ein Telegramm, Blumen oder Geschenke.



FOTOS HANS PETER RIESS, RÜTTENEN

Ein Verzicht auf dieses Ritual des Gratulierens, ohne uns zu erklären, würde die freundschaftliche Beziehung früher oder später in Frage stellen. Das gleiche gilt auch bei einem Verlust. Verliert ein Mensch einen ihm nahe stehenden Menschen, dann ist er besonders sensibel für jede Form von Anteilnahme.

Rituale sind wiederholbar. Das kann sie sehr stark machen. Etwas, das ich immer wieder tue, gibt mir Sicherheit und Kraft. Andererseits besteht aber auch die Gefahr, dass ein solches Ritual mit der Zeit leer wird. Ein Ritual, das zur reinen Gewohnheit wird, ist kein heilvolles Ritual mehr. Rituale wirken heilsam, wenn sie bewusst und sinnvoll vollzogen werden. Dann können sie uns ein Gefühl der Sinnhaftigkeit des Lebens vermitteln. Eben weil Rituale Halt und Orientierung geben, können sie helfen, mit diffusen Lebensängsten umzugehen. Wichtig ist allerdings, dass Rituale nicht zu Zwangshandlungen werden. Jederzeit muss ich mich frei für oder gegen eine rituelle Handlung entscheiden können.

## Abschied von Verstorbenen

In der Zeit um Allerheiligen erinnern viele Kulturen und Religionen an die Verstorbenen. Es ist eine Zeit, in der auch die Natur wieder ruhiger wird. Eine Zeit, die auch uns wieder vermehrt auf uns selber zurückwerfen kann.

In dieser Zeit biete ich jeweils ein Loslass-Ritual an. Dieses ist einfach und hilft beim Üben des Loslassens. Jeweils am Abend des letzten Oktobersonntags lade ich alle Interessierten ein, mit Kerzen an einen bestimmten Ort in der Natur zu kommen. Gemeinsam und schweigend gehen wir dann einen Weg, der fliessendem Gewässer entlang führt, und zünden irgendwann eine Kerze an. Jede Person stellt ihre Kerze, die als

Symbol für einen Verlust steht, auf einen Stein, einen Baumstumpf oder einfach auf den Weg. Bei einer Kapelle treffen wir uns alle wieder. Schon von weitem hört man Musik aus dieser Kapelle erklingen. Zur Kapelle können auch alle direkt hinkommen, die nicht gehen können oder wollen. Im Mittelpunkt der kurzen Feier stehen wenige Worte, Musik und wiederum das Anzünden einer Kerze für eine bestimmte Person, die man verloren hat, oder einen sonstigen Verlust, den man bedauert. Anschliessend an dieses einfache Ritual können alle, die wollen, bei einem Getränk noch miteinander ins Gespräch kommen.

## Rituale wirken durch symbolische Handlungen

Rituale wirken vor allem durch Handlungen und sind leibbezogen. Wir tun etwas und mit unserem Tun kommt etwas in Bewegung. Dieses Tun schliesst unseren Körper mit ein. So kommen uns bei einer Trauerfeier vielleicht die Tränen, oder wir bekommen eine Gänsehaut. Mit unserem Körper passiert etwas, das wir nicht mehr ganz unter Kontrolle haben. Es umfasst uns. Vor allem auch dann, wenn möglichst alle Sinne bei rituellen Handlungen angesprochen werden.

# kann sie ersetzen?

Bei einer Trauerfeier können wir für die verstorbene Person Kerzen anzünden. Dieses Machen hilft uns, etwas aus der Ohnmacht der Trauer weg zu kommen. Bei einer Tauffeier wird

der Täufling mit Wasser übergossen. Eine Handlung, die den Menschen mit dem Ur-Element Wasser in Berührung bringt. Je nach kulturellem oder religiösem Hintergrund wird diese rituelle Handlung gedeutet.

Auch unser Alltag kann mit rituellen Handlungen bereichert sein. Solche Handlungen dürfen aber nicht mit Gewohnheiten verwechselt werden. Es macht einen Unterschied, ob ich das Mittagessen einfach schnell zubereite oder ob ich die Lebensmittel mit Ehrfurcht zu einem

## Ethik in der Ritualbegleitung

Die ethischen Vereinbarungen des «Netzwerks Rituale» dienen als Basis für Verständnis und Bewusstsein, was zu Eigenverantwortung verpflichten und davor bewahren soll, Schaden anzurichten.

### Achtung der Autonomie und Würde meiner Mitmenschen

- Ich achte und respektiere meine Mitmenschen, unabhängig von Herkunft, Rasse, Geschlecht, Sprache, Alter, Kultur, Lebensform, religiöser, weltanschaulicher oder politischer Überzeugung, Gesundheit, Ansehen, Bildung, Entwicklung und sozialer Zugehörigkeit.
- Ich anerkenne die Autonomie und Würde meiner Mitmenschen und das Recht auf Selbstbestimmung.

### Vertrauensverhältnis und Verschiedenheit

- Ich arbeite unabhängig, selbständig und auch ungebunden von politischen und kirchlichen Institutionen und bin den Menschen verpflichtet, für die und mit denen ich arbeite.
- Ich stehe zu meinem eigenen politischen, religiösen und spirituellen Hintergrund, gehöre jedoch keiner Sekte oder Geheimgesellschaft an.
- Ich trage Sorge, dass keine Abhängigkeiten entstehen.
- Über meine Arbeit oder Beratungstätigkeit verpflichte ich mich zu Verschwiegenheit.

### Eigenverantwortliches Handeln

- Ich bin mir der Verantwortung für mein Handeln gegenüber Mitmenschen, Umwelt, Natur und mir selbst bewusst.
- Ich handle nach bestem Wissen und Gewissen und definiere eigenverantwortlich und situationsbezogen Absicht und Ziel meiner Arbeit.
- Ich bin mir meiner Möglichkeiten und Grenzen bewusst.

### Leistungsauftrag und Honorar

- Rituale, Feiern, Anlässe, usw. bereite ich nach gegenseitiger Absprache vor.
- Für meine Arbeit habe ich Anrecht auf eine angemessene Entschädigung. Details werden im Voraus abgeklärt.



sättigenden Mahl verarbeite. Es macht einen Unterschied, ob ich am Morgen gewohnheitsmäßig aufstehe oder ob ich ein kleines Ritual habe, welches mir hilft, meinen Tag bewusst anzufangen, wie z.B. aus dem Fenster schauen und den Tag begrüßen.

## Rituale bei Übergängen

Geburt, Erwachsenwerden, Heiraten, Trennung, Neuanfang, Loslassen, Pensionierung, Tod, dies sind Beispiele für Übergänge im menschlichen Leben. Solche Übergänge berühren uns existentiell und lösen ganz unterschiedliche Gefühle aus. Lebensübergänge bewusst anzusehen, bewusst durchzugehen ist hilfreich, sinnvoll gestaltete Rituale können wie eine Brücke sein.

Fast alle Kulturen und Religionen bieten zu den wichtigsten Übergängen im Leben eines Menschen Rituale an. Bei uns können oder wollen aus unterschiedlichen Gründen heute nicht



nen eine Adressliste, pflegt den Erfahrungsaustausch und die Begegnung der Ritualbegleiterinnen und -begleiter. Es unterstützt die Begleiterinnen und Begleiter bei ihrer Fortbildung, bei der Forschung und in der Ritualentwicklung. Alle Ritualbegleitenden, die diesem Netzwerk angeschlossen sind, haben sich zudem auf die Einhaltung bestimmter

mehr alle Menschen die in den religiösen Gemeinschaften praktizierten Formen für solche Feiern in Anspruch nehmen. Die meisten Priester wie auch die kirchlichen Seelsorgerinnen und Seelsorger der Landeskirchen sehen es zu Recht nicht als ihre Aufgabe an, individuelle, konfessionell und weltanschaulich ungebundene Feiern quasi als Dienstleistung zu gestalten und durchzuführen. Auch aus diesem Grund finden neue oder bei uns nicht traditionell verankerte spirituelle Gemeinschaften immer grösseres Interesse. Dabei wird, so ist zu befürchten, auf der Suche nach neuen, den eigenen Bedürfnissen entsprechenden Formen auch manches ideologische Beiwerk vorschnell und kritiklos akzeptiert.

ethischer Richtlinien geeinigt.

Die Ritualbegleiterinnen und -begleiter, die dem Netzwerk angeschlossen sind, begleiten Menschen, die mit Ritualen ein Ereignis oder den Alltag gestalten wollen. Sie hören zu und fragen nach den zentralen Anliegen der Beteiligten. Sie beleuchten die Hintergründe des Ereignisses in anderen Kulturen und zu anderen Zeiten und geben Anregungen für die Gestaltung des Rituals. Oftmals leiten sie auch das Ritual.

Als Theologin begleite ich Menschen schon seit längerer Zeit und in ganz unterschiedlichen Übergängen. Anfragen von Freundinnen und Freunden, von Bekannten, die aus der Kirche ausgetreten sind oder ihr fern stehen und trotzdem Übergänge bewusst gestalten wollen, führten mich vor einigen Jahren zur Ritualbegleitung. Es fasziniert mich, zusammen mit diesen Menschen Übergangsrituale zu feiern, die vor allem durch Handlungen und weniger durch Worte segensreich wirken.

Als Ritualbegleiterin ist es mir wichtig, keine bestimmte Weltanschauung oder Religion zu vermitteln. Vielmehr unterstütze ich mit meinem Angebot der Ritualbegleitung Menschen dabei, den für sie richtigen Umgang mit einer konkreten Situation zu finden und in einer individuell gestalteten Feier oder einem Ritual umzusetzen. Es zeigt sich, dass dieser Prozess in vielen Fällen als grosse Hilfe empfunden wird, die eigenen spirituellen Bedürfnisse besser zu verstehen und ausdrücken zu können.

\* Susanna Meier, Rüttenen, ist freischaffende Theologin und Ritualbegleiterin.

### Informationen zum «Netzwerk Rituale»:

Telefon 062/295 72 06

Informationen über Rituale, ethische Vereinbarungen, Adressen und Tätigkeitsgebiete der Ritualberaterinnen und -berater der Deutschschweiz.

### Ritualbegleitung

Christliche Kirchen haben ihr Monopol für begleitete Übergänge verloren. Hochzeitsfeiern, Beerdigungen, Erwachsenwerden und andere Übergänge werden heute vermehrt auch durch Ritualbegleitende gestaltet. In der Schweiz gibt es eine Gruppe von Ritualbegleiterinnen und -begleitern, die sich in einem Netzwerk zusammengeschlossen haben. Das «Netzwerk Rituale» ist die Organisation der Ritualbegleitenden der deutschen Schweiz, die freiberuflich tätig sind. Das Netzwerk ist die verbindende Organisation von individuell sehr unterschiedlich arbeitenden Berufsleuten. Es vermittelt interessierten Perso-