

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 3

Artikel: Visionen gesucht, Rituale gefunden
Autor: Kippe, Esther / Lehner, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722177>

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: 12.01.2026

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

Visionen gesucht, Rituale gefunden

Die Pensionierung ist eine markante Schwelle im Leben, die Freiheit und neue Horizonte verspricht. Sie ist aber auch mit Angst vor Verlusten verbunden. Rituale können helfen, im Alter trotz Krisen und Krankheit Sinn und Halt zu finden.

Von Esther Kippe

«Ich schaue zurück und staune: Mit zwanzig Hottie, mit dreissig Aktivistin, mit vierzig Therapeutin und mit fünfzig Schulleiterin. Jetzt stehe ich an der Schwelle zu sechzig. Was jetzt?» Diese Worte hatte Susann Belz, Gründerin und Leiterin der Schule «Women and Earth» in Damvant JU, 2007 auf ihrer Internetseite festgehalten. Gleichzeitig teilte sie mit, sie werde im Sommer in die Wildnis gehen, «um mein Sterben zu üben».

Runde Geburtstage seien für sie nie ein Problem gewesen, weder der vierzigste noch der fünfzigste, sagt die inzwischen 63 gewordene Schulleiterin und Psychotherapeutin, «aber mit dem sechzigsten war es seltsam. Ich wollte kein Fest machen, spürte aber, dass ich nicht einfach so tun konnte, als gäbe es diesen Geburtstag nicht. Es musste etwas gehen.» Susann Belz beschloss, sich in der unberührten Natur der Toscana auf eine Visionssuche einzulassen. Das hiess, unter anderem, vier Tage und vier Nächte abgeschieden, allein und fastend in der Wildnis zu verbringen.

In diesen vier Tagen, die das Kernstück einer Visionssuche darstellen, nimmt der suchende Mensch die Unwägsamkeiten der Natur auf sich, kämpft mit Hitze, Nässe oder Kälte, mit Hungergefühlen und Langeweile. Dabei wird er auf seine eigenen Wahrnehmungen, auf seine körperlichen und seelischen Kräfte zurückgeworfen. Er muss sich seinen Ängsten und Grenzen stellen, diese überwinden oder akzeptieren lernen. Aufgestaute Wut, Trauer und Ohnmachtsgefühle können hochkommen, aber auch eine tiefe Freude über den eigenen Mut, die Begegnungen mit der Schöpfung und über die Entdeckung bisher ungeahnter Fähigkeiten und Empfindungen. «Niemand kommt

als die Person aus der Wildnis zurück, als die sie gegangen ist», sagt Susann Belz.

«Visionssuche» ist das deutsche Wort für das englische «vision quest» und steht für ein mehrtägiges Übergangsritual in der Wildnis. «Vision» stammt vom lateinischen «videre», was schauen und erkennen bedeutet. «Quest» heisst Suche. So nannte man im Mittelalter eine «heilige Suche» der Ritter nach spiritueller Erkenntnis. Das moderne Visionssuche-Ritual, das seit etwa zwanzig Jahren in Europa auf immer grössere Beachtung stösst, wurde in den USA entwickelt und geht auf Traditionen nordamerikanischer Indianerstämme und anderer Naturvölker zurück, die heute noch Selbstsuche-Rituale in der Natur praktizieren.

Ende der 1970er-Jahre hatte das US-amerikanische Ehepaar Meredith Little und Steven Foster diese alten Übergangsrituale wieder entdeckt und in eine dem modernen Menschen zugängliche Form übersetzt. Anfänglich gingen sie mit Jugendlichen in die Wildnis, später weiteten sie ihr Angebot auf Erwachsene aus und gründeten in Kalifornien eine Schule für die Ausbildung von Visionssucheleiterinnen und -leitern aus aller Welt.

Entbehungen für neue Einsichten

Wer sich auf Visionssuche begibt, muss bereit sein, Strapazen und Entbehungen auf sich zu nehmen. Das Ritual erstreckt sich über zehn bis zwölf Tage: In einer drei- bis viertägigen Vorbereitungsphase leben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam in einem Basis-camp, wo sie noch einmal ihre Absicht erklären und sich auf das Alleinsein in der Wildnis vorbereiten. Ohne Nahrung, nur mit dem Nötigsten ausgerüstet und mit ausreichend Wasser versorgt, wandern sie anschliessend hinaus zu ihrem ausgewählten Platz, um im Zwiegespräch mit der Natur nach Antworten auf ihre Fragen zu suchen. Am Morgen des fünften Tages kehren sie ins Basiscamp zurück. In der dreitägigen Abschlussphase berichten die Visionssuchenden von ihren Erfahrungen und Einsichten, von ihren Erlebnissen und Emotionen und klären die Möglichkeit, die neue Lebenssicht in ihrem Alltag umzusetzen.



Bild: Bildlupe/Martin Guggisberg

Die Visionssuche richtet sich an Menschen, die in ihrem Leben an einem Wendepunkt angelangt sind: Jugendliche am Ende der Schulzeit, Erwachsene, die eine Krise bewältigen, sich mit Vergangenen versöhnen und in einen neuen Lebensabschnitt hineingeboren werden wollen oder Antworten auf drängende Lebensfragen suchen. Zunehmend entdecken Frauen wie Männer die Visionssuche auch als alternative Möglichkeit, sich auf die nachberufliche Lebensphase vorzubereiten.

«Ich bin der Endlichkeit meines Lebens begegnet. Das Thema Tod ist in mein Leben gekommen», fasst Susann Belz ihre Erkenntnisse zusammen, die sie im Sommer 2007 aus der Wildnis der Toscana mit nach Hause nahm. «Das ist nicht nur angenehm. Zu meiner Endlichkeit gehört, dass ich nicht mehr alles umsetzen kann, was ich möchte. Es kommen Fragen wie: Lohnt sich das noch?» Zum Beispiel das Haus zu kaufen in Damvant, in dem die Schule eingemietet ist, die Susann Belz vor zwölf Jahren gegründet hat. Hunderte von Frauen aus beratenden, therapeutischen, pädagogischen und pflegenden Berufen haben seither bei «Women and Earth» an naturorien-

tierten Seminaren teilgenommen, sich zu Beraterinnen oder Begleiterinnen für naturorientierte Übergangsrituale ausbilden lassen.

Nach ihrer Rückkehr aus der Toscana entwickelte Susann Belz zusammen mit einem Dozentinnenteam einen neuen Lehrgang: «Der Tanz vom Leben und vom Sterben», eine Ausbildung für Beraterinnen und andere Interessierte, die sich intensiv mit dem Thema Tod und Sterben auseinandersetzen und es in ihre Arbeit und in ihr Leben integrieren möchten. «Ich lasse mich nicht bremsen», sagt Belz.

Die Gründerin von «Women and Earth» ist ausgebildete Visionssucheleiterin und Mitglied des deutschsprachigen Visionssuchenetzwerks. Diesem können sich nur Visionssucheleiterinnen und -leiter anschließen, die eine seriöse Ausbildung und Erfahrung haben und sich festen ethischen Grundsätzen verpflichten. «Rituale sind etwas sehr Kraftvolles», sagt Susann Belz, «man darf sie nicht missbrauchen, um andere Menschen zu manipulieren.»

Einmal jährlich bietet «Women and Earth» zusammen mit der Psychotherapeutin Barbara Lorenz aus Freiburg im Breisgau für Frauen eine vierzehntägige Visionssuche in Lappland

an. Die bisher jüngste Teilnehmerin war 19 und hatte gerade die Matura bestanden. Mit der Visionssuche wollte sie sich von der Kindheit verabschieden. Die bisher älteste Teilnehmerin war 62 und suchte, irritiert von den Altersbildern in unserer Gesellschaft, in der Wildnis nach der alten Frau in sich selbst. Sie hoffe, sagt Susann Belz, dass auch in Zukunft «Älteste» dabei sein werden. In der Tradition alter Indianerstämme und der «vision quest» gelten alte Menschen als reich an Wissen und Erfahrung und geniessen einen besonderen Status in der Gemeinschaft.

Die Fakten sind bekannt: Wer heute bei guter Gesundheit ins Rentenalter kommt, kann mit weiteren zehn bis zwanzig aktiven Lebensjahren rechnen. «Dem Leben nicht mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben geben», hiess ein in den 1990er-Jahren viel zitierter Leitsatz, als die Langlebigkeit des modernen Menschen ins Bewusstsein der Gesellschaft drang. An Möglichkeiten, die dazugewonnenen Jahre mit Leben zu füllen, mangelt es nicht. Reisen, Bildungs- und Sportangebote, Freiwilligenarbeit, Enkelbetreuung, Wellness-Tage und gesellige Veranstaltungen aller Art breiten sich vor Neu-Ruheständlern aus. Das ist viel – ist es alles?

Die Botschaften, die über Sechzigjährige täglich erreichen, sind widersprüchlich. In den Medien werden die sportlichen, lernfreudigen und kaufkräftigen Siebzig- und Achtzigjährigen gefeiert. Gleichzeitig dringt nahezu pausenlos die Nachricht ins Ohr der älteren Menschen, in welch grosse Schwierigkeiten der demografische Wandel, den sie verkörpern, die Sozial- und Krankenversicherungen und die nachkommenden Generationen bringen wird. In diesem Spannungsfeld ist es nicht einfach, dem letzten Lebensabschnitt, abgekoppelt vom Konsum- und Leistungsstrom, Sinn, Bedeutung und eine Würde an sich zu geben.

Markante Lebensabschnitte

Entwicklungspsychologisch lässt sich unser Leben von der Wiege bis zur Pensionierung in einigermaßen klar definierbare und vorhersehbare Stufen unterteilen: Kleinkindphase, Schulzeit, Lehr- und Wanderjahre, Berufs- und Familienjahre, Krise in der Lebensmitte, Wechseljahre. An einigen Übergangsstellen auf diesem Weg setzen Kirchen und der Staat markante, von Ritualen begleitete und in die Zukunft weisende Zeichen: Schuleintritt, Konfirmation, Jungbürgerfeier, Hochzeit, Taufe der eigenen Kinder. Im privaten Kreis bejubeln wir runde Geburtstage und Hochzeitstage. Naht die nachberufliche Zukunft, bereiten wir uns vor, indem wir unsere Wohnsituation

überdenken, ein Budget erstellen und uns klar werden darüber, welche Wünsche wir uns erfüllen können, wie unser Alltag und unsere Tätigkeiten aussehen, was wir noch verwirklichen wollen. Ausgeklammert bleibt das Unplanbare, die Angst vor der langen Lebensphase mit vielen Unbekannten, vor seelischen und gesundheitlichen Krisen und vor der Unberechenbarkeit des eigenen Todes. Was trägt den Menschen, was gibt ihm Halt, wenn der Lebenspartner oder die Partnerin stirbt, eine Krankheit ausbricht, der Freundeskreis kleiner wird und die materielle Sicherheit bröckelt?

Im hellen, gemütlichen Wohnzimmer von Anna Meer und ihrem Mann Gottfried Schaefer steht auf einem niedrigen, mit einem Tuch bedeckten Sockel ein kleiner Weihnachtsbaum. Es ist der 28. Dezember. Zum ersten Mal seit Jahren hat das Paar, beide Mitte siebzig, ohne seinen Sohn und dessen Familie Weihnachten gefeiert; die Jungen sind über die Festtage verreist. «Aber es ist auch gut», sagt Anna Meer. So sei ihr all die Arbeit erspart geblieben, «einen kleinen Weihnachtsbaum wollte ich trotzdem haben».

«Es ist auch gut.» Wer mit dem Ehepaar Schaefer Meer über dessen Leben ins Gespräch kommt, hört den Satz immer wieder. Obwohl: Vieles hätte Anna Meer lieber anders gehabt. Als drittes Kind in einer elfköpfigen Geschwisterreihe auf einem Bauernhof im Kanton Bern aufgewachsen, musste sie früh Verantwortung übernehmen. «Wir waren bitter arm, an Weihnachten gab es keine Geschenke», erinnert sie sich. Nur einmal, als sie acht war, habe sie sich sehnlichst ein Schreibheft gewünscht und schliesslich von der Mutter auch bekommen. In diesem Heft begann das Kind, «schöne Wörter und Sätze» zu sammeln, Gehörtes, Gelesenes, Ausgedachtes. Die Mutter versprach ihm, es dürfe später Lehrerin werden. Doch dazu kam es nicht. Das «Muetti» starb, als Anna dreizehn war, und der Vater wollte vom Lehrseminar nichts wissen. Das Mädchen sollte dienen in einem fremden Haushalt.

Daraus wurde dann zum Glück ein Haushaltjahr, das die junge Frau als Sprungbrett nutzte, um später als Kochschullehrerin in einem stadtzürcherischen Schülerheim für leicht behinderte Kinder und Jugendliche zu arbeiten. Als in der Mitte ihres Lebens eine schmerzhaft rheumatische Krankheit ausbrach, wechselte Anna Meer den Beruf. Sie liess sich zur Erwachsenenbildnerin und Gesprächstherapeutin ausbilden und arbeitete bis zur Pensionierung am Elternbildungszentrum Zürich. Im schulischen Umfeld hatte sie 1957 auch den Sonderklassenlehrer Gott-



Bild: Prisma/Cornelia Pithart

fried Schaerer kennengelernt; vor zwei Jahren feierte das Paar seine goldene Hochzeit.

«Ich habe im Laufe meines Lebens viele Bearbeitungsrituale entwickelt», sagt Anna Meer, eines davon sei das Schreiben. Unzählige Hefte hat sie mit den Jahren gefüllt, nicht immer nur mit sanften Worten. Da gabs auch viel Wut und Verzweiflung. Zwei Söhne hat das Paar miteinander grossgezogen. Die Buben waren zehn und fünfzehn, als sich nochmals Nachwuchs ankündigte: Zwillinge. Eines der beiden Kinder kam tot auf die Welt, das zweite starb wenige Stunden nach der Geburt.

Ein Ritual hilft beim Abschiednehmen

Das tot geborene Kind habe sie nicht einmal zu Gesicht bekommen, sagt Anna Meer, die beiden Kinderleichen seien einem Erwachsenen mit ins Grab gegeben worden. «Heute werden Eltern in solchen Situationen besser betreut, da wäre sofort jemand von einem Careteam zur Stelle.» Erst zwei Jahre später, als sie an einem Studiengang für feministische Theologie teilnahm, habe sie in einem Ritual von den toten Zwillingen Abschied nehmen können. «Wir standen alle in einem Kreis, es brannten Kerzen, und gemeinsam sangen wir Lieder», erinnert sie sich. 23 Jahre später starb nach einer langen Leidenszeit auch ihr ältester Sohn.

«Es gibt Situationen, die so ausweglos erscheinen, dass man sich, egal, ob gläubig oder nicht, an eine höhere Macht um Hilfe wendet. Im Sinne des Spruchs «Not lehrt beten» wird die rationale Bewältigung der Krise aufgegeben und durch eine rituelle Handlung ergänzt oder ersetzt», schreibt die Historikerin und Psychologin Diane von Weltzien in ihrem Buch «Rituale neu erschaffen – Rituale als Ausdruck gelebter Spiritualität».

Viele Menschen möchten sich nach einer tiefen Erschütterung in einem Ritual von göttlichen Mächten geborgen wissen. Viele haben den Wunsch, wichtige Lebensübergänge mit einem Ritual zu feiern, oder möchten in Zeiten der Verunsicherung um neue Kraft bitten. Die Rituale der Kirchen sind ihnen fremd geworden, deren Botschaften bedeutungslos. Parallel zu dieser Entwicklung bieten heute viele freischaffende Ritualbegleiterinnen und -begleiter, häufig Theologinnen und Theologen, individuelle Ritualgestaltungen an. Einige unter ihnen haben sich ebenfalls zu einem Netzwerk zusammengeschlossen und auf ethische Grundsätze verpflichtet. «Eine Ritualbegleiterin, ein Ritualbegleiter muss wissen, wie man Kräfte ruft und wie man schliesslich das Ritual auch wieder auflöst», sagt die Luzerner Theologin und Ritualbegleiterin Barbara Lehner.



Nervös und Mühe beim Einschlafen?

Die Strath Schlaf-Nerven Tropfen wirken beruhigend und helfen bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Überreiztheit, Nervosität, nervöser Unruhe und nervlichen Spannungszuständen. Dieses pflanzliche Heilmittel enthält Extrakte der Heilpflanzen Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut und Pfefferminzblätter sowie Hefe-Plasmolysat. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.



Lesen Sie bitte die Packungsbeilage. Alkoholgehalt: 38% Vol.

Strath®
Schlaf-Nerven Tropfen

DER SAFT DER KRAFT SCHAFFT

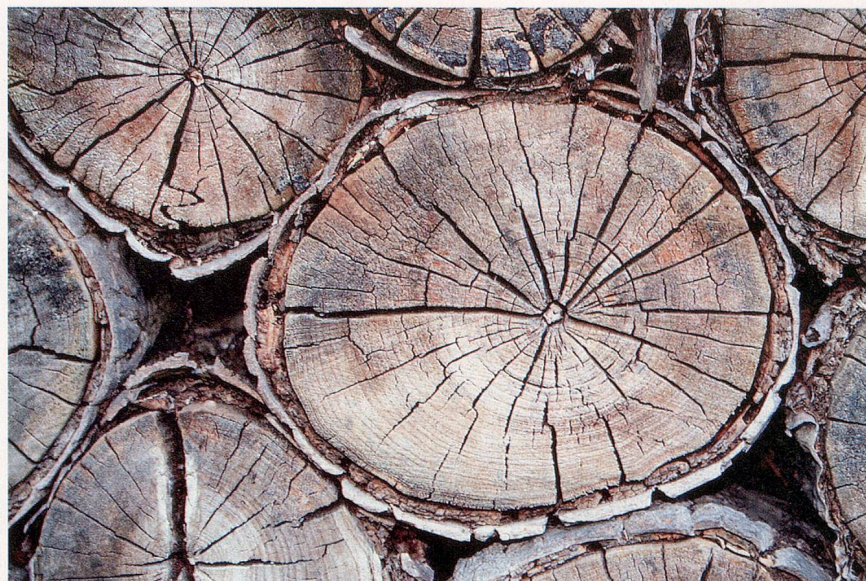


Bild: Prisma/Ines Gottschalk

Literatur:

→ Leicht verständliche und spannende Einführung in das Thema «Vision Quest»: Sylvia Koch-Weser/Geseko v. Lüpke: «Vision Quest, Visionsuche: allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst», Heinrich-Hugendubel-Verlag, Kreuzlingen/München 2000.

→ Infos und Anregungen über Rituale, deren Aufbau sowie über geschichtliche Hintergründe: Diane von Weltzien: «Rituale neu erschaffen, Rituale als Ausdruck gelebter Spiritualität», Schirner-Verlag, Darmstadt 2006.

Kurs:

→ «Nach dem Zenit voll Freude und Energie leben – Der Weg von Verlust zu Versöhnung», Kurs mit Peter W. Ochsner, Theologe und Trauerbegleiter, 8., 15., 22. März, 14–16.15 Uhr. Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 88, Mail info@lu.pro-senectute.ch

Kontakte:

→ Susann Belz, «Women and Earth», Erlenmattstrasse 12, 4058 Basel, Tel. 061 312 94 80, www.womenandearth.ch

→ www.visionssuche.net (Website des deutschsprachigen Visionssuche-Netzes)

Ein spirituelles Ritual besteht grundsätzlich aus drei Schritten. Im ersten bereitet sich die Person mit ihrem Thema auf das Ritual vor, verlässt für eine vorher festgelegte Zeit ihre Alltagssituation und tritt in einen speziellen, für das Ritual geeigneten Raum. Im zweiten Schritt wird die Frage, um die es geht, in eine symbolische Handlung umgesetzt: vielleicht ein verstorbener Freund, eine Angehörige verabschiedet, ein beruflicher Knoten gelöst, ein gefürchtetes bevorstehendes Ereignis, etwa eine Operation, inszeniert und symbolhaft durchgespielt. Im dritten Schritt bittet man um Kraft und Unterstützung der höheren Mächte und kehrt in den Alltag zurück.

«Göttliche Botschaften im Märchen» heisst ein Kurs, den die bald 77-jährige Anna Meer demnächst im Auftrag der Kirchgemeinde an ihrem Wohnort durchführen wird. Märchen haben ihr Leben begleitet wie das Schreiben. Oft hat sie deren Heilkraft erfahren und anderen Menschen vermittelt. Märchen sind mit Ritualen vergleichbar: Die Heldin, der Held muss das Zuhause verlassen, oft durch ein Tor oder einen Brunnen in eine andere Welt gehen und die von einer höheren Macht gestellten Aufgaben lösen. Tiere und Pflanzen helfen ihr oder ihm dabei. Danach kehrt er oder sie verwandelt zurück und wird reich belohnt. Durch die Identifikation mit den Heldenfiguren kann der Mensch Mut und Zuversicht schöpfen.

Mut und Zuversicht haben Anna Meer und ihr Mann immer wieder gefunden. Vor zehn Jahren sind sie in ein neues, helles Häuschen gezogen. Sie freuen sich auf den Frühling, auf die Teamarbeit im Garten, auf die Blumen. «Das haben wir ausnahmslos überall gemacht, wo wir je gewohnt haben: einen kleinen Garten angelegt.»

«Das Bedürfnis nach Sinn und Werten ist gewachsen»

Wie kommt es, dass immer mehr Menschen ausserhalb der Kirchen nach Ritualen suchen?

Wir leben in einer Zeit, in der viele von uns nicht mehr eingebunden sind in kirchliche Gemeinschaften und trotzdem merken, dass wir Rituale brauchen. Vor allem bei Lebensübergängen und in Krisenzeiten. Gleichzeitig sind die Vorstellungen von Religion und Spiritualität weiter und offener geworden. Man kann christlich verwurzelt sein, aber auch die Jahreszeitenfeste feiern. Und seit Anfang der Neunzigerjahre häufen sich die Ereignisse, die uns zeigen, dass wir definitiv nicht mehr die Kontrolle über das Leben haben. Man denke nur an den Terroranschlag vom 11. September 2001. Das Leben ist brüchiger geworden. Als Gegen Tendenz wächst das Bedürfnis nach Sinnorientierung, nach Werten, nach einer Einbindung.

Haben die Menschen einen angeborenen Sinn für Rituale?

Angeboren ist, dass der Mensch nach Wiederholungen sucht und von Wiederholungen lernt. Angeboren ist dem Menschen auch, dass er nach Bedeutung sucht für das, was er macht. Das, was ich erlebe, bekommt durch das Ritual eine Deutung und eine Bedeutung.

Wo liegt der Unterschied zwischen Gewohnheiten und Ritualen?

Ich kann am Morgen aufstehen, vors Fenster stehen und dreimal tief ein- und ausatmen, das ist eine Gewohnheit. Aber ich kann auch während des Ein- und Ausatmens den neuen Tag begrüssen und um Kraft bitten, um diesen Tag zu bestehen. Dann ist es ein Ritual. Der Unterschied liegt darin, dass das Ritual bewusst vollzogen wird und ich eine Bedeutung damit verbinde.

Was muss eine Ritualgestalterin oder ein Ritualgestalter wissen und können?

Es braucht ein Gespür für Atmosphäre, Sensibilität für die Sprache, für Musik, und man muss die Grundstruktur der Rituale kennen. Mein ethnologisches Fachwissen und die Theologie und Liturgiewissenschaft haben mich sicher geprägt. Aber die Fähigkeit, gut

zuzuhören und zu wissen, wie man die Themen, mit denen die Menschen zu einem kommen, symbolisch umsetzen kann, ist noch wesentlicher.

Was erwarten die Menschen in Übergangssituationen von einem Ritual?

Bei den klassischen Übergangsritualen wie Geburt, Segnung eines Kindes, Hochzeit oder Beerdigung geht es darum, dass das Ereignis einen Rahmen bekommt und dass man etwas öffentlich zum Ausdruck bringen kann. Und dann gibt es auch die Heil- oder Übergangsrituale, die uns darin unterstützen, einen Übergang zu ehren oder etwas innerlich zu klären.

Welche Sinnes- und Seelenkanäle werden bei einem Ritual angesprochen?

Das Ritual ist eine szenische Darstellung. Es spricht alle Sinne und seelischen Schichten an. Es berührt tiefer als das gesprochene Wort. Durch den Einbezug von Musik wird die Verbindung geschaffen zu einer vorgeburtlichen Erfahrung. Der erste Sinnesindruck, den wir aufnehmen, ist der Herzschlag der Mutter. Deshalb kann ein regelmässiger Trommelschlag bei einem Ritual sehr tief gehen. Zum Aufbau eines Rituals gehört auch, dass eine göttliche Wirklichkeit oder höhere Macht angerufen wird. Damit öffnet man sich für Ebenen, die in unserem Alltagsbewusstsein nicht so präsent sind. Indem die Lebensthemen im Ritual auf andere Weise durchlebt werden können, geschieht eine Stärkung der Seele.

Wie reagieren kranke, behinderte oder gar sterbende Menschen auf Rituale?

Rituale sind eine wichtige Ressource im Zusammenhang mit Krankheit und Tod. Als Seelsorgerin habe ich erlebt, wie Menschen, die nicht mehr ansprechbar waren, ruhiger wurden, wenn ich ein Lied für sie sang. Oder wenn ich beispielsweise einem sterbenden Menschen die Füsse halte, Wärme und gleichzeitig innerlich darum bitte, dass diese Person ihren Weg gehen kann, kann das bei ihm zu einem Gefühl des Gehaltenseins führen in einem Moment, wo alles wegbricht.



Barbara Lehner ist 1967 in Visp geboren. Sie hat in Freiburg i. Ü. katholische Theologie und Ethnologie studiert und sich später bei Dr. Jorgos Canacakis zur Lebens- und Trauerbegleiterin ausgebildet. Sie hat Erfahrung in der Spital- und Betagtenseelsorge. Heute lebt sie in Luzern. Seit 2000 ist Barbara Lehner als freischaffende Theologin und Erwachsenenbildnerin tätig mit den Arbeitsschwerpunkten Schöpfungsspiritualität, Ritualgestaltung, Lebens- und Trauerbegleitung. Barbara Lehner, Bruchmattstrasse 7, 6003 Luzern, Telefon 041 310 98 51, www.lebensgrund.ch