

# „Rituale machen lebendiger“

Ach was müssen wir oft von bösen Kindern hören oder lesen, wie zum Beispiel hier von diesen, welche Max und Moritz hießen. dasdsadsa

Es gab eine Zeit, sie ist noch nicht allzu lange her, da richtete sich das familiäre, gesellschaftliche und berufliche Leben noch nach den tief verwurzelten kulturellen Bräuchen und Sitten.

Der Mensch war eingebunden in den Kreislauf und die Macht der Natur und ihrer Jahreszeiten. Wiederkehrende strukturierte Abläufe des Lebens gaben Halt und Orientierung. Rituale und ihre Symbolkraft verbanden die Menschen mit der unsichtbaren Welt.

Große Lebensübergänge wurden selbstverständlich rituell unterstützt, und man öffnete dadurch dem Neuen die Tore.

Und heute? Fest steht, dass auch wir – mehr oder weniger bewusst – viele Rituale wie selbstverständlich anwenden. Man denke an die jährlich wiederkehrende Geburtstagsfeier, an Weihnachten mit seinem Lichterbaum, an das Sonnwendfeuer.

Aber wie sieht es mit dem bewussten Einsatz von Ritualen in unserem Alltag aus? Eine Expertin erklärt, wie man schamanische Rituale individuell in seinen Alltag einbauen kann, um daraus Kraft und Zuversicht zu schöpfen.

## AZ-INTERVIEW

mit Vera Griebert-Schröder



Foto: Andrea Altmeppen

Die Münchnerin arbeitet als Heilpraktikerin, Homöopathin, Autorin und Therapeutin.

**AZ: Frau Griebert-Schröder, hat Schamanismus etwas mit Magie zu tun?**

VERA GRIEBERT-SCHRÖDER: Das hängt davon ab, wie man Magie definiert. Ich denke, das Wissen um diese nichtalltägliche Wirklichkeit und das Eintauchen in diesen Raum, der größer ist als wir allein und den wir mit dem Verstand allein nicht erklären können, ist nicht Magie. Hier geht es einfach um ein erweitertes Bewusstsein, um das Wissen, dass wir ein Teil dieses großen Ganzen sind. Der Schamanismus ist ja ein Animismus, also ein Glaube, der besagt, dass alle Dinge belebt und beseelt sind. Insofern geht es beim Schamanismus weniger um Magie als um Mystik. Gemäß dem Satz: „Ich bin in allem, und alles ist in mir.“

**Braucht man für schamanische Rituale eine besondere Gabe?**

Nein. Ich sage immer: Klavierspielen kann jeder lernen – ob er dann ein Virtuose wird, hängt ein wenig von der Begabung und stark von der Übung ab. Geht es mit den schamanischen Ritualen. Ich selbst

## Der Schamanismus

Schamanismus ist global in nahezu allen Kulturkreisen verbreitet. Ursprünglich entstand er im sibirischen Kulturraum und umschreibt eine spirituelle Tradition, die durch den Schamanen – also das kulturelle Oberhaupt und/oder Hellseher – Heilzeremonien und Ahnenverehrung sowie Jagdzauber rituell einleitet und zelebriert. Das schamanische Weltbild geht davon aus, dass alle Dinge der Welt beseelt sind und ist geprägt von einem Leben in Harmonie mit der Schöpfung. Schamanische Rituale huldigen der Kraft der Natur und ermöglichen Kontakt zur Geisterwelt. In tiefer Trance unternimmt der Schamane, oft begleitet vom Klang ritueller Instrumente wie Trommel und Rassel, Reisen in die Anderswelt. Durch die Unterstützung seines persönlichen Krafttieres ist er Vermittler von Botschaften für Diesseits und Jenseits.

scheine eine natürliche Begabung für diese Arbeit zu haben, genauso wie andere in anderen Bereichen sehr begabt sind. Aber grundsätzlich braucht es keine besondere Begabung.

**Kann jeder diese schamanische Rituale durchführen?**

Ja, absolut. Jeder und jede kann diese Rituale in sein Leben einbauen. Viele Menschen machen das ja bereits instinktiv. Allein ein christliches Gebet kann schon ein kraftvolles Ritual sein.

**Was macht Rituale so wirksam?**

Rituale sind letztendlich Hilfen, um mit Bewusstheit aus dem Alltäglichen hinauszugehen. Dass ich mich bewusst auf etwas ausrichte. Dass ich mit einer Klarheit mich auf die Dinge ausrichte und mit meinem Herzen dabei bin und mich auf mein Anliegen fokussiere. Dies geschieht alles in einer Art heiligen Haltung. Das macht diese Rituale so wirksam – weil man direkt in Resonanz mit der beseelten Welt und seinem eigenen Anliegen geht.

**Warum können schamanische Rituale das Leben nachhaltig erleichtern, gar verbessern?**

Weil ich mir bereits im Vorfeld ein paar Gedanken machen muss: Wie gestalte ich das Ritual? Was ist mein besonderes Anliegen? Dabei geht es auch um das Schulen des eigenen Bewusstseins. Rituale machen lebendiger, schärfen das Bewusstsein. Und Rituale lassen einen über das Dasein nachdenken. Über des Eintauchen in die nichtalltägliche Welt, und sei es nur für ein paar kurze Augenblicke, geht man in Resonanz mit der geistigen, nicht sichtbaren Welt.

**Wann sollte man Rituale einsetzen?**

Immer und zu jeder Zeit. Ob es einem gut geht oder man gerade in einer handfesten Krise steckt. Jeden Morgen kann man ritualisieren, indem man sich vor das Fenster stellt, tief atmet und spürt, wie sich der Tag heute anfühlt. Am Arbeitsplatz, wenn man sich ein wenig abschirmen möchte von den Kollegen. Oder in der Mittagspause, um Ruhe und Stille in sich zu finden. Bei großen Lebensfragen genauso wie bei kleinen Tagesangelegenheiten.

**Wie kann man diese schamanischen Rituale in den Alltag einbauen?**

Das bestimmt eigentlich das Anliegen, wann und wie und

wo man das einbaut. Zuerst sollte man auf alle Fälle ein wenig zur Ruhe kommen, egal wo man ist. Ein Miniritual vor einer Konferenz zum Beispiel ist etwas durchaus Hilfreiches, um nur ein Beispiel zu nennen. Man könnte sich kurze Zeit vor einer Konferenz an den Schreibtisch stellen, die Augen schließen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen und gedanklich seine Wurzeln über die Fußsohlen, sein erhobenes Haupt, seine Grenzen, also die Silhouette seines Körpers, aber auch seine Durchlässigkeit wahrnehmen. In Ruhe



## Die goldene Welt

Legen Sie sich für trübe Tage Ihre persönlichen „Goldstücke“ zurecht. Das können Steine oder Muscheln sein, die Sie golden bemalen. Es kann ein Foto oder der Nachdruck eines Gemäldes sein, das in goldenen Farben schimmert. Oder Sie nehmen Tücher in leuchtendem Gelb und an-

dere Dinge, die Helligkeit, positive Kraft und Freude symbolisieren.

Verteilen Sie sie in der Wohnung oder am Arbeitsplatz – und erfreuen sich an Ihrer „goldenen Welt“. Auch in Ihnen lebt dieses Gold, selbst wenn es zeitweise unter einem Schleier verborgen sein mag.

gebündelte Aufmerksamkeit auf all die Bereiche lenken, die man unterstützend spüren möchte. Dann kann man gestärkt und fokussiert in die Konferenz gehen. Schließlich sieht ja keiner, was man in seiner Gedankenwelt visualisiert. **Braucht man, um Rituale durchzuführen, einen speziellen Raum?** Nein. Es braucht im Außen keinen speziellen Raum. Der einzige Raum, um den es geht, ist der „heilige Raum“ im Inneren. Natürlich ist es wunderbar, wenn man das Ritual in der Natur durchführen kann, aber das ist nicht zwingend erforderlich.

Aus der innerlichen Haltung kriert man tatsächlich diesen „heiligen Raum“, diesen verfeinerten Bewusstseinszustand.

**Braucht man Hilfsmittel für schamanische Rituale?**

Meine schamanische Lehrerin Sandra Ingermann,



## MINI-RITUALE

### Heilsame Mahlzeit

Nutzen Sie die Möglichkeit einer jeden Mahlzeit oder zumindest des Mittagessens, um ganz zu sich und in eine bewusst erlebte, heilsame Ruhe zu kommen, in eine Verbundenheit mit dem großen Ganzen. Statt also einfach loszufuttern, lassen Sie sich etwas Raum: Halten Sie inne, spüren Sie für einen Moment Ihren Atem und nehmen wahr, wie Sie dasitzen. Betrachten Sie das Essen und denken vielleicht an all diejenigen, die dabei mitgeholfen haben, dass Sie jetzt essen können. Spüren Sie den Segen der Erde, der im Essen enthalten ist. Vielleicht möchten Sie dafür auch danken.

Nehmen Sie bewusst den ersten Bissen, spüren das Essen im Mund, erleben seine Temperatur, die Konsistenz, den Geschmack – und essen Sie dann, wenn Sie möchten, normal weiter. Überhaupt muss niemand merken, dass Sie gerade ein Ritual ausführen.

hat immer gesagt: „Man muss schamanische Ritualarbeit jederzeit anwenden können, ohne Trommel und ohne jegliches Hilfsmittel.“ Ich selbst glaube auch, dass man eigentlich keine Hilfsmittel benötigt. Wenn man einen Lieblingskristall hat oder einen Handschmeichler, dann kann man sich an diesem festhalten. Zwar können Hilfsmittel durchaus hilfreich sein, um die symbolischen Handlungen der Rituale sichtbar zu machen, aber sie sind nicht zwingend erforderlich.

**Sie haben das schamanische Krafttier angesprochen. Wie erkennt man denn sein Krafttier?**

In der Regel reist man bei einer schamanischen Sitzung mit der Trommel oder einem anderen rhythmischen Instrument in die nichtalltägliche Wirklichkeit und hat das Anliegen, diesem persönlichen Krafttier zu begegnen. Und das wird dann auch erscheinen. Die Indianer Nordamerikas sagen, jeder Mensch hat ein Krafttier, denn ohne dieses Krafttier könnten wir gar nicht leben. Im weitesten Sinne kann man sich das so vorstellen wie einen Schutzen-

gel. Es ist eine Wesenheit, die immer und unter allen Umständen für einen da ist. Wenn man mehrfach von einem besonderen Tier träumt, das einen tiefen Eindruck hinterlässt, kann das auch schon die Begegnung mit dem persönlichen Krafttier sein. In der Regel hat man mehrere Krafttiere, die einem zur Seite stehen.

**Der Herbst und seine Qualität des Vergehens scheint Menschen besonders für Rituale empfänglich zu machen. Gibt es ein bestimmtes Loslassritual, das Sie empfehlen?**

Was ich loslassen möchte, können alte Gewohnheiten, alte Muster, eine zu Ende geliebte Beziehung sein. Die kürzeste Form wäre, das auf ein Papier zu schreiben, es sodann ins Feuer zu halten, um es zu verbrennen. Danach pustet man die Asche in den Wind. Wenn man Zeit hat, kann man in die Natur gehen, durch den Wald spazieren und schauen: Wo gibt es ein Symbol für das, was ich loslassen möchte? Dann findet man eventuell Zweige, Äste oder Kastanien als Symbol. Diese Dinge kann man auch verbrennen oder Mutter Erde übergeben, indem man sie vergräbt. Und in Gedanken sagt: Dies gebe ich Mutter Erde zurück, sie möge alles in sich aufnehmen und verstoffwechseln. Oder man legt das Symbol auf ein Stück Rinde und lässt es auf dem See hinaustreiben, um es loszulassen. Man übergibt die Thematik der Natur und der reinigenden Kraft des Wassers. **Kann man dabei etwas falsch machen?**

Das ist schön, dass Sie das fragen? Nein, absolut nichts. Man kann beim Gestalten der Rituale seine ganze Kreativität einsetzen und einfach spüren, was sich für einen persönlich gut anfühlt. Mit der richtigen Haltung und der eigenen Intuition lassen sich wunderbare schamanische Rituale ganz persönlich gestalten. Da kann man wirklich gar nichts falsch machen. **Interview: Ida Birke**



## Feierabend-Schleuse

Sie können Türen, Gänge und sehr gut auch einen Fahrstuhl als Schleuse zwischen Arbeit und Feierabend nutzen. Wenn Sie den Job beendet haben, treten Sie ganz bewusst in eine solche Schleuse ein, halten inne und nehmen wahr, dass Sie jetzt gewissermaßen in einem Niemandsland sind. Machen Sie sich

bewusst, dass Sie jetzt die Arbeitsenergie hinter sich lassen und Ihre „Arbeits-haut“ abstreifen. Wenn Sie den Raum, Gang oder Fahrstuhl wieder verlassen, sind Sie in Ihrem privaten Ich angekommen. Das Gleiche können Sie beim Nachhausekommen tun, wenn Sie durch die Schleuse der Wohnungstür gehen.

„Schamanische Alltagsrituale für jetzt und hier“ von Vera Griebert-Schröder, erschienen im Verlag Gräfe & Unzer, 16 Euro

