

# Rituale als Botschaften an die Seele



**Rituale begleiten uns durch den Alltag und durch das ganze Jahr. Besonders in der jetzigen dunklen Zeit schaffen sie Verbundenheit zwischen Menschen und geben Zuversicht und Hoffnung, sagt Ritualgestalterin Johanna Neußl.**

Rituale helfen uns, durch den Tag, durchs Jahr und durchs Leben zu kommen. Ein Ritual ist etwas anderes als eine Gewohnheit, betont Ritualgestalterin Johanna Neußl, die Referentin beim Work-shop „Rituale feiern – Rituale gestalten“ der Katholischen Frauenbewegung in Linz sein wird: „Ein Glas Wein am Abend zu trinken ist nicht gleich ein Ritual, weil der Symbolgehalt fehlt. Wenn ich zum Beispiel darüber nachdenke, was mir der Tag Gutes gebracht hat, und ich mit einer Haltung der Dankbarkeit das Glas trinke, ist es ein Ritual mit Symbolgehalt.“ Unsere Seele liebt Bilder mehr als Worte, sagt Neußl: „Im symbolhaften Tun entsteht ein Bild, das der Seele eine Botschaft schickt und eine

Aussage bekräftigt. Insofern denke ich, sind wir Menschen mit einer Sehnsucht ausgestattet, besondere Momente zu erleben, die oft mit symbolhaftem Tun verbunden sind.“

#### ARTEN VON RITUALEN

Es gibt verschiedene Arten von Rituale, sagt Johanna Neußl: Alltagsrituale, Rituale im Jahreskreis, Rituale an einem Lebensübergang und thematische Rituale. Die Unterscheidung ist deshalb wichtig, weil die Wirkung jeweils eine andere ist, erklärt sie: „Alltagsrituale gewinnen ihre Kraft aus der Wiederholung. Die Rituale im Jahreskreis gehen fast immer von Naturerscheinungen aus, bei uns sind das die Jahreszeiten. Sie helfen uns, uns mit der Natur in Verbindung zu bringen.“ Lebensübergangsrituale wiederum schöpfen ihre Kraft aus der Einzigartigkeit und markieren oder verstärken einen Übergang. „Das ist zum Beispiel bei einer Taufe der Fall – jede Religion oder Kultur nutzt solche Rituale, um dem Kind einen Namen zu geben, es in die Gemeinschaft aufzunehmen und unter einen gewissen Schutz zu stellen.“ Lebensübergangsrituale haben kulturergreifend die gleiche

Grundstruktur – der Abschied von der alten Phase und die Verwandlung in etwas Neues. Beim thematischen Ritual wird, wie der Name schon sagt, ein bestimmtes Thema einmalig in den Mittelpunkt gestellt. Die große Kraft von Rituale liege laut Neußl darin, dass sie imstande sind, uns ein Gefühl der Verbundenheit zu geben. Dies geschieht auf drei Ebenen: als Verbundenheit zu mir selbst, als Verbundenheit mit der Gemeinschaft und als Verbundenheit mit etwas Transzendentem. Christliche Ritualgestaltung ist in sich schon so angelegt, dass zu dem Transzendenten ein Bezug hergestellt wird – eine Verbindung zwischen Mensch und Gott.

#### RITUALE IM ALLTAG GESTALTEN

Werden Alltagsrituale selbst gestaltet, ist es sehr wichtig, dass es wenig Vorbereitungszeit und Material braucht. Zuerst sollte die Absicht festgelegt werden, die man mit dem Ritual verfolgen möchte. „Möchte ich in der Früh einen Moment der Besinnung schaffen, um mich auf den Tag einzustellen, oder am Ende des Tages diesen dankbar abschließen?“, gibt Neußl eine Anregung. Das Ritual sollte

für einen persönlich stimmig sein – hier sind oft Gesten sehr hilfreich. „Eine Geste ist Symbol und symbolische Handlung in einem“, sagt Neußl. „Ich kann beispielsweise die Hände zur Schale formen und mir vorstellen, dass dort alles drin ist, was schön war an dem Tag. Dann führe ich diese zum Herzen und spreche einen Satz dazu, etwa: Ich bin dankbar dafür, was mir an diesem Tag geschenkt wurde.“

#### RITUALE IM ADVENT

Dass ausgerechnet der Advent mit so vielen Rituale angefüllt ist, sei kein Wunder, sagt Johanna Neußl: „Das liegt daran, dass es die dunkelste Zeit ist. Früher war das auch eine bedrohliche Zeit. Im Winter brauchte man die Gemeinschaft noch mehr, um sich gegenseitig zu bestärken, Zuversicht zu schenken und Hoffnung zu schöpfen. „Weihnachten ist die Geburt des Lichts. Nicht nur Jesus wird geboren, sondern auch die Natur kehrt um und es wird wieder hell.“ Neußl möchte anregen, mit Rituale zu experimentieren und für sich und/oder die Familie etwas zu finden, was für einen und/oder sie stimmig ist. Man kann sich dabei von vertrauten



Johanna Neußl, Dipl. Ritualgestalterin, Sozial- und Gestalttherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin; Leiterin der Akademie für Ritualgestaltung Österreich. Johanna Neußl



Gesten sind Symbol und Handlung in einem – wie die Hände in Dankbarkeit ans Herz zu legen. fizkes/Adobe Stock

Elementen inspirieren lassen (Kerzen, Adventskranz, Adventsgeschichten vorlesen, gemeinsames Basteln oder Backen).

#### RITUALE IM WANDEL

Auch wenn Rituale unseren gesellschaftlichen Dynamiken ausgeliefert seien und die Bedeutung oft der Oberflächlichkeit zum Opfer fällt, nimmt Neußl großes Interesse an ritualem Tun wahr. Manche Pfarren überlegen sich entsprechende Angebote, um diese in ihrer Lebenswelt abzuholen: In Vorarlberg oder der Diözese Graz-Seckau gebe es etwa den Tag der Liebenden, „gestaltet in wunderschönen religiösen Formen“, beschreibt Neußl. Frauengruppen, Reisen für verheiratete Paare oder Jahresfestkreisgruppen sind weitere Angebote, die es in verschiedenen Pfarren gibt. Jahresfestkreisgruppen für Familien mit Kindern finden etwa in der Pfarre Wels-St. Franziskus statt.

#### Was sind eigentlich Rituale?

Rituale sind bewusst gesetzte, absichtsvolle symbolische Handlungen, die eine Botschaft an unser Innerstes mit Hilfe von Bildern und Symbolen senden. Dabei wird mit Achtsamkeit und Ernsthaftigkeit eine Atmosphäre des Besonderen geschaffen.

Beim Angebot der Einrichtung SPIEGEL-Elternbildung geht es darum, Religion besser zu verstehen und mit allen Sinnen zu erleben. Es gibt dabei ein immer gleichbleibendes Begrüßungsritual, und zum jeweiligen Fest werden passende Bibeltexte und Geschichten herausgesucht. Zudem gibt es verschiedene Stationen, an denen Eltern mit den Kindern etwas erleben können (Krippe basteln, aus einer Wühlschale Gegenstände herausholen, Glocken klingeln lassen, u. v. m.). Das Konzept soll auch Impuls für andere Pfarren sein. LISA MARIA HAMMERL

Für Interessierte: Workshop „Rituale feiern – Rituale selbst gestalten“, 26.–28.2., Stift St. Florian, Anm. bis 9.2., weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at, 0732 7610 3209; Ausbildung für Ritualbegleiter:innen, www.rituale.graz-seckau.at; Ausbildungen der Akademie für Ritualgestaltung, www.rituale-akademie.net

## Lebkuchen-schnecken

### ZUTATEN (10-12 STÜCK)

#### Germteig

- 500 g Weizenmehl
- 20 g Lebkuchengewürz
- 2 Eidotter
- 20 g frischer Germ
- 80 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 250 g Milch
- 1 EL Rum
- 5 g Salz



Celina Hruschka

#### Füllung

- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 g Butter
- 30 g Zucker
- 100 g Ribisel-marmelade
- 1 EL Rum

#### Zimtglasur

- 80 g Frischkäse
- 40 g weiche Butter
- 30 g Staubzucker
- ½ TL Ceylon-Zimt

#### Außerdem

- 10-12 kleine, ofenfeste Förmchen
- etwas Butter und etwas Mehl für die Form
- 1 Ei und etwas Milch zum Bestreichen

marmelade und Rum verrühren. 10-12 kleine Förmchen einfetten sowie bemehlen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Millimeter dick zu einem Rechteck ausrollen. Die Teigplatte zuerst gleichmäßig mit der Schokofüllung und dann mit der Ribisel-marmelade bestreichen.

Den Teig an der kurzen Seite entlang aufrollen und in 10-12 gleich breite Scheiben schneiden. Die Schnecken mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen, abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Germteig in einer Rührschüssel für ca. 10-15 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der Arbeitsfläche zu einer Kugel wirken, zurück in die Schüssel legen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde aufgehen lassen – oder bis er sich mindestens verdoppelt hat.

Für die Füllung Schokolade, Butter und Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und zu einer homogenen Masse verrühren. Anschließend abkühlen lassen. Ribisel-

Ei mit Milch verquirlen und die Schnecken gleichmäßig damit bestreichen. Im Ofen ca. 40–45 Minuten backen. Für die Zimtglasur alle Zutaten verrühren und mithilfe eines Backpinsels oder Löffels auf dem abgekühlten Gebäck verteilen.



Celina Hruschka, Backen. Feiern. Genießen, Kreative Rezepte für alle Feste und Anlässe, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2025, 192 Seiten, € 29,-