



Sinn finden in der Natur

Heilsame Rituale für Lebensübergänge

Dr. Marascha Daniela Heisig

(Photos von Csilla Bertodi und Marascha D. Heisig)

Kreislauf des Lebens im Spiegel der Natur

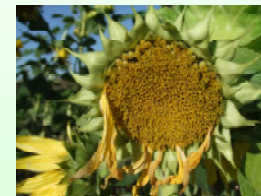


Die Zyklen von Sonne und Mond dienten den Menschen seit je her als Orientierung.

Sie legen die Himmelsrichtungen, den Monats- und Jahreszyklus fest und spiegeln unsere Lebenszyklen.

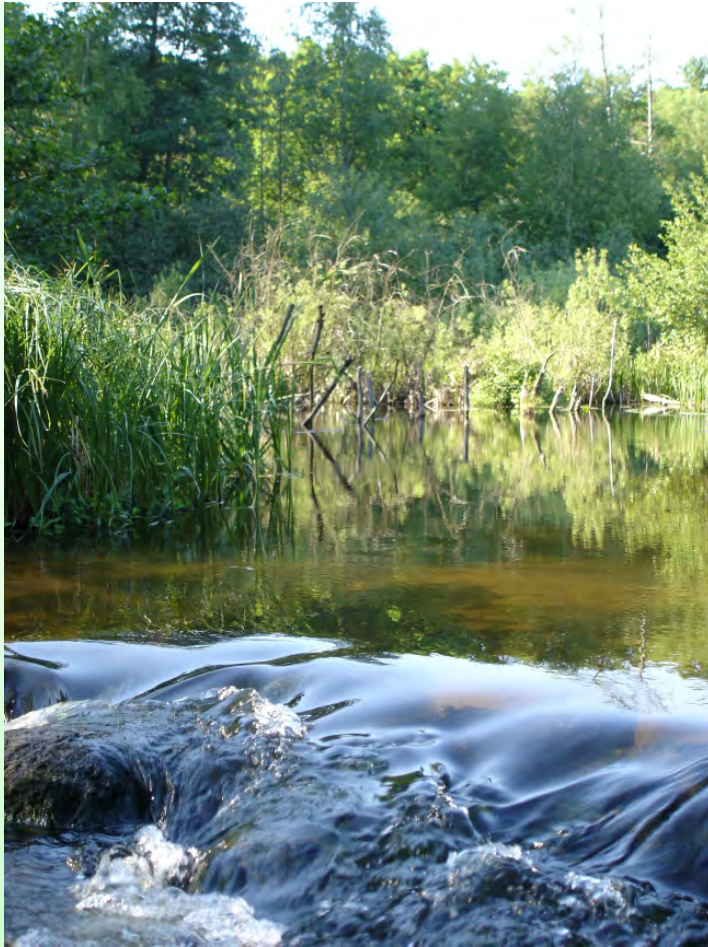
Stirb-und-Werde:

Kreislauf des Lebens im Spiegel der Natur



Unser Leben folgt den kosmischen, universalen Gesetzen von keimen, entfalten, blühen, wachsen, reifen, vermehren, sterben

Zyklen des Menschen = Zyklen der Natur



Lebensübergänge

Wechsel der Lebensphase,
Wechsel der Lebenssituation

Verlusterlebnisse, Trennung,
Krankheit, Abschiede

Berufliche Veränderungen

Umzüge, Enttäuschungen

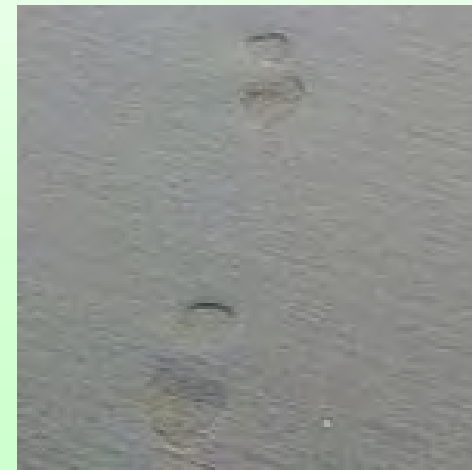
Krisen, Konflikte

Neuorientierung, Neubindung

Wege im Spiegel der Natur



Welchen Weg wähle ich?
Wohin soll die Reise in
meinem Leben gehen?
Welche Spuren will ich
hinterlassen?



Lebensübergänge: die Identität krempelt sich um

Das Alte ist nicht mehr

Sinnfragen

Fragiles

Selbstvertrauen

Zugehörigkeit:

Wo gehöre ich hin?

Vergangenheit
bewältigen...

Wir sind auf der Schwelle

Zweifel, Neugier, Ängste,
Unsicherheit, Auflösung



Das Neue ist noch nicht

Sich neu orientieren:
persönlich, beruflich

Neue Perspektiven
und Rollen
einnehmen

Selbstverantwortung

„Wenn wir die Fragen leben, leben wir eines Tages, fast
unmerklich, allmählich in die Antwort hinein.“ Rilke

Die Transformation des Schmetterlings als Symbol der seelischen Entwicklung



In der Auflösung der Raupe entstehen auf Zellebene
Bilder des Neuen („Imagozellen“)

Die Natur spiegelt
unsere Seele -
wie ein Tanz



Tore - Natur als Spiegel der Seele



Tore – Übergänge in die Welt
des Verbundenseins



Innehalten – mit anderen Augen sehen



Natur als Spiegel der Seele

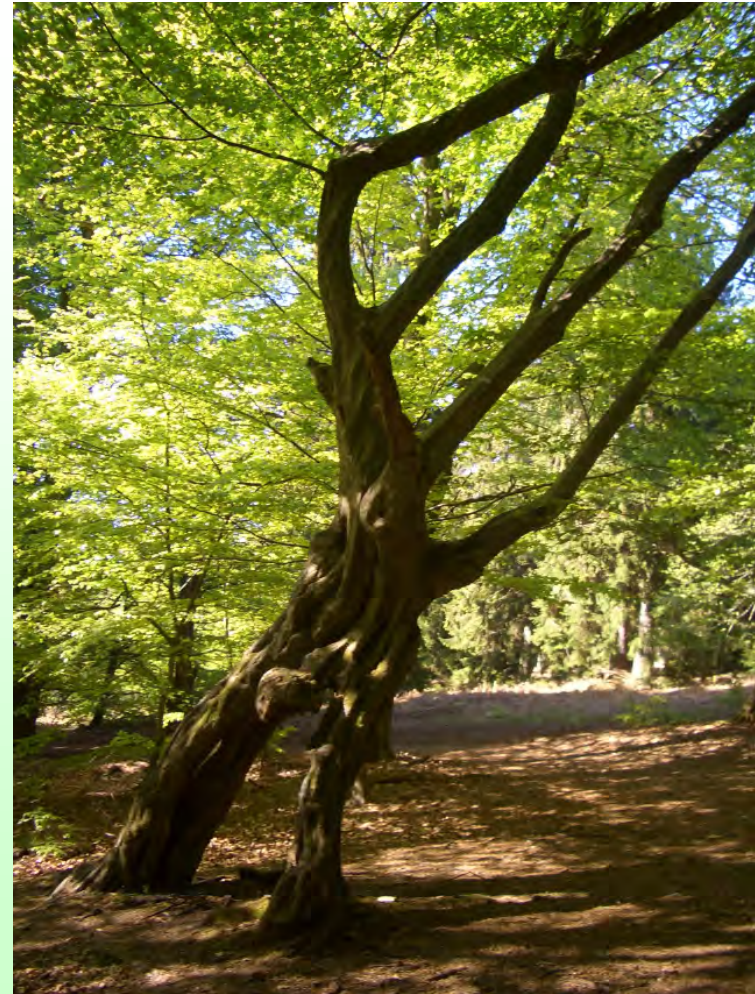


Neue weite Perspektiven auf das eigene Leben einnehmen
Leichtigkeit und Getragensein spüren

Bäume als Spiegel: Wo sind meine Wurzeln?
Was lässt mich blühen, wachsen, reifen?



Bäume – Wesen, die unser Gewordensein spiegeln



Natur als Spiegel der Seele



Geschwür an einem Baum -
Symbol für eine Krebserkrankung einer Frau

Natur als Spiegel der Seele



Den Fluss im Körper aktivieren wie ein Baum, sich
in den Wurzeln wie in einer Höhle geborgen fühlen

Arten von Ritualen

1. **Zyklische Rituale:** Alltagsrituale, Jahrestage, Jahreszeitenfeste
2. **Lebenszyklische Rituale:** Initiations- und Übergangsriten
3. **Interaktionsrituale**
4. **Heilungs-, Trauer-, Abschiedsrituale**
5. **Sonstige:** Ehrung der Natur, Segnung, Reinigung, Schutz, Neuausrichtung, Orakelbefragungen, Opfern, Feiern



Rituale für das Leben

1. **Abschied und Trennung**
2. **Trauerrituale**
3. **Beziehungsrituale**
4. **Versöhnungsrituale**
5. **Rituale für sich selbst**
6. **Rituale für den Neubeginn**



Rituale selbst gestalten



1. Das Ritual vorbereiten

1. Absicht sorgfältig klären,
2. Transformierende Handlung und Symbole wählen,
3. Ort, Zeit, Raum sowie Rollen von Personen klären,
4. Abfolge festlegen

2. Das Ritual durchführen

1. Beginn
2. Kern des Rituals mit den Phasen
Ablösung – Schwelle – Neuanbindung
3. Abschluss

3. Das Ritual nachbereiten

Erdung, Wiedereingliederung, Reinigung

Prozesselemente der Rituals

- 1 Gestalten
 - 2 Erinnern
 - 3 Würdigen
 - 4 Ankern
 - 5 Bezeugen
- 

Fastend alleine in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst

1. Rituelle Naturwanderung
2. Visionssuche



übergangsritual visionssuche

- ◆ Jahrtausende altes kulturübergreifendes Ritual
- ◆ Fastend alleine in der Wildnis mit Absicht
- ◆ Archetypische Wurzeln
- ◆ Archetypische Wandlungsstruktur
- ◆ Initiare = hineingehen (in neue Lebensphase)
- ◆ Wandlungsmythen
- ◆ Heldenreise und Heldenmythos
- ◆ „Wir alle werden zwei Mal geboren“...
- ◆ Natur als Spiegel der Seele
- ◆ Rat der Ältesten spiegelt und bekräftigt

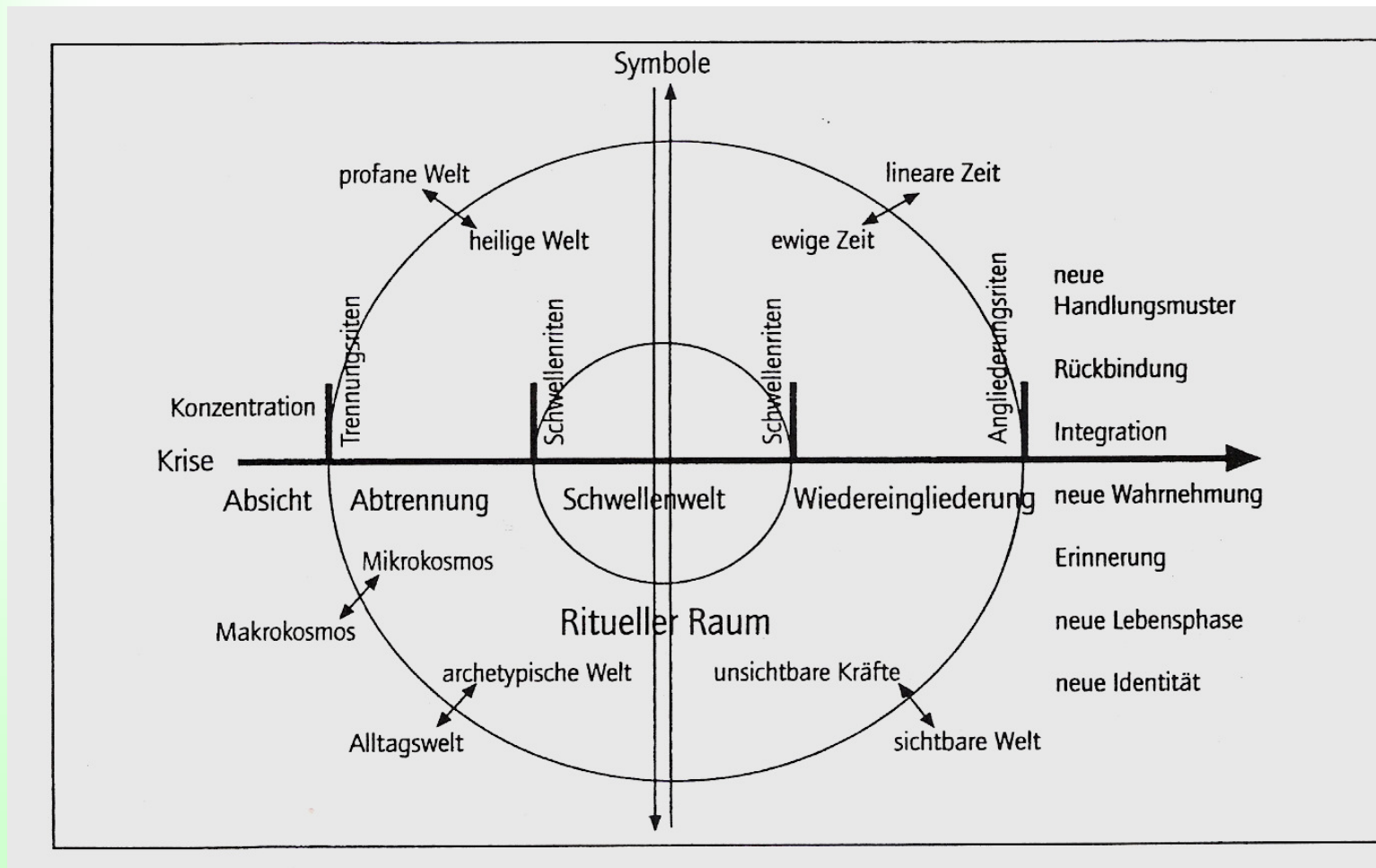


Trauerphasen

1. Schock – Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens
2. Emotionen – Phase der aufbrechenden Emotionen
3. Verhandeln, Erkennen – Phase des Suchens und Sich-Trennens
4. Verbindlichkeit und Akzeptanz – Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Der rituelle Raum

(aus: Sylvia Koch-Weser & Geseko von Lüpke)





Ein Hochzeitsritual:

Die Gäste werden rituell begrüßt und das Paar wird mit einem Lied willkommen geheißen



Das Paar entzündet das Spiritfeuer der Liebe.
Mit Lavendel geben sie ihr Versprechen in das Feuer.



Die Gäste schreiben ihre Wünsche für das Paar auf Bänder und bilden mit Birkenzweigen ein Spalier.

Segnung im Kreis zum Abschied



Danke

Mítakuye oyassín - Wir sind mit allem verwandt
Walk in beauty - Mögen Sie in Schönheit gehen



Literatur zu Ritualen in der Therapie

- ◆ Imber-Black, E., Roberts, J., Whiting, R.A. (1993) (Hrsg.). *Rituale. Rituale in Familien und Familientherapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- ◆ Jungaberle, H., Verres, R., DuBois, F. (2006) (Hrsg.). *Rituale erneuern. Ritualdynamik und Grenzerfahrung aus interdisziplinärer Perspektive*. Gießen: Psychosozial.
- ◆ Heisig, M.D. (2013). *Sinn finden in der Natur. Heilsame Rituale für Lebensübergänge*. Patmos.
- ◆ Kaiser, M. (2005). *Rituale – Quellen der Kraft*. München: Knaur Verlag.
- ◆ Kampenhout, D. van (1996). *Heilende Rituale: Verbesserung der Lebensqualität*. Freiburg i.B.: Bauer.
- ◆ Koch-Weser, S. & v. Lüpke, G. (2000). *Vision Quest. Visionssuche: allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst*. München: Hugendubel.
- ◆ Kreszmeier, A.H. (2008). *Systemische Naturtherapie*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- ◆ Schindler, M. (2001). *Heute schon geküsst? Paare brauchen Rituale*. Freiburg i.Br.: Herder.
- ◆ Somé, S.E. (2007). *Die Gabe des Glücks. Rituale für ein anderes Miteinander*. Berlin: Orlanda.
- ◆ Somé, M.P. (2000). *Die Kraft des Rituals. Afrikanische Traditionen für die westliche Welt*. Kreuzlingen, Hugendubel.
- ◆ Van der Hart O. (1982). *Abschiednehmen. Abschiedsrituale in der Psychotherapie*. München: Pfeiffer.
- ◆ Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (2002) (Hrsg.): *Rituale – Vielfalt in Alltag und Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.