

# Inhalt

<b>Ein persönliches Wort an Sie .....</b>	11
<b>A. Rituale – Ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens ..</b>	13
1. Sind Rituale noch zeitgemäß? .....	13
2. Zur Abgrenzung: Was sind Bräuche, Gewohnheiten, Alltagsrituale oder Zwangsrituale? .....	14
Bräuche – früher und jetzt .....	16
Einige Kennzeichen von Bräuchen .....	17
Wie sich Bräuche im Laufe der Zeit ändern können .....	19
Bräuche stützen Gruppen .....	20
Gewohnheiten und sogenannte »Alltagsrituale« .....	21
Zwangsrituale .....	22
3. Was sind Rituale und wozu brauchen wir sie? .....	25
Ein Tor in die andere Wirklichkeit .....	25
Das Problem mit den Riten der großen Kirchen. ....	26
Die Zertrümmerung der Rituale und die Folgen .....	28
4. Die verschiedenen Funktionen der Rituale .....	30
Die Bedeutung der Lebensschwellen .....	30
Rituale sind uralte Heilmethoden .....	34
Ein Ausgleich wird geschaffen .....	35
Ein Stück Selbsterziehung in den Einzel-Ritualen .....	37
Reinigung .....	38
Bewusstseinsrituale als Weg zur »Entgrenzung« .....	39
Visionen für die eigene Zukunft .....	41
Eine Verbindung nach »oben« .....	41
5. Welche Rituale gibt es? .....	42
Kollektive Riten im Laufe des Jahreskreises .....	43
Der Jahreskreis bei den WICCAS .....	45
Überschneidungen der Kulturen .....	47

Sicherheit bei Lebensschwellen .....	48
Heilung und Psychohygiene .....	49
Andere aktuelle Anlässe .....	50
<b>6. Rituale auf der ganzen Welt und zu allen Zeiten .....</b>	<b>50</b>
Rituale unserer Kultur .....	50
Und früher? .....	51
Und noch eine bunte Mischung von Ritualen aus anderen Kulturen ..	53
<b>7. Mein persönlicher Hintergrund .....</b>	<b>59</b>
1. Muten .....	60
2. Macumba-Rituale .....	61
3. Feuerlauf .....	63
4. In Phuket .....	64
5. Unter Hypnose .....	65
<b>B. Die Wirkung eines Rituals .....</b>	<b>67</b>
<b>1. Die Kraft, die aus dem Inneren kommt .....</b>	<b>67</b>
Visionen motivieren .....	67
Die Macht der Gedanken .....	67
Therapeutische Faktoren von Ritualen .....	70
<b>2. Was versetzt uns in einen anderen psychischen Zustand und warum? .....</b>	<b>74</b>
Bewusstsein und grenzüberschreitende Erlebnisformen .....	74
Veränderte Bewusstseinszustände .....	77
Die Hirnaktivität während veränderter Bewusstseinszustände .....	79
<b>3. Wege für Ritual Anfänger .....</b>	<b>81</b>
Entspannung .....	81
Das Finden der Mitte .....	82
Meditation .....	83
Visualisation und Imagination .....	84
Katathym Imaginative Psychotherapie .....	85

<b>4. Wege für Ritual-Fortgeschrittene . . . . .</b>	<b>87</b>
Trance . . . . .	87
Felicitas Goodman und die »Rituellen Körperhaltungen« . . . . .	92
Giuseppe Calligaris und seine Experimente durch Stimulierung von Hautzonen . . . . .	95
Schamanismus . . . . .	97
Magie . . . . .	98
Der Gebrauch halluzinogen wirkender Pilze . . . . .	100
Zur Vorsicht . . . . .	102
<b>C. Was braucht man für ein wirkungsvolles Ritual? . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>1. Innere Haltung . . . . .</b>	<b>103</b>
Wo die Kraft hinfliest . . . . .	103
Distanzierung vom Alltag . . . . .	104
Rituale als Eingangstor . . . . .	105
<b>2. Äußere Zeichen . . . . .</b>	<b>106</b>
Starke Orte rufen . . . . .	106
Wie findet man seinen persönlichen Kraftort? . . . . .	108
Übung am persönlichen Platz . . . . .	108
Unser Kultbezirk . . . . .	109
Das Benutzen des »besonderen Platzes« . . . . .	110
»Heilige« Dinge für den persönlichen Kultplatz sammeln . . . . .	112
Die Ausgestaltung des Platzes . . . . .	112
Der »innere Kraftort« . . . . .	114
Die richtige Zeit . . . . .	115
<b>3. Symbole . . . . .</b>	<b>115</b>
Zeichen für das Unaussprechliche . . . . .	115
Einige der bekanntesten Symbole seien folgend aufgelistet: . . . . .	117
<b>4. Objekte, die häufig für ein Ritual verwendet werden . . . . .</b>	<b>122</b>
1. Spezielle Kleidung . . . . .	124
2. Räucherwerk . . . . .	125
3. Fahnen und Gebetsfahnen . . . . .	126
4. Wasser . . . . .	127
5. Speisen, Getränke, Rauchwaren . . . . .	128
6. Rauschmittel . . . . .	129

7. Opfer für die Wesen der Anderswelt .....	130
8. Frische oder getrocknete Blumen und andere Pflanzen .....	131
9. Steine .....	135
10. Kerzen .....	137
11. Tücher .....	137
12. Die vier Elemente .....	138
13. Düfte .....	138
14. Akustische Hilfsmittel .....	140
15. Der eigene Körper .....	141
Weitere Objekte .....	143
<b>D. Persönliche Rituale erfinden .....</b>	<b>147</b>
Wenn man ein Ritual selbst entwerfen will .....	147
<b>1. Erste Vorbereitung: Die Rahmenbedingungen .....</b>	<b>149</b>
Die äußereren Voraussetzungen .....	149
Die Rolle der persönlichen Symbole .....	151
<b>2. Zweite Vorbereitung: Die richtige innere Verfassung .....</b>	<b>152</b>
Ein Vorhang zur Außenwelt durch Entspannung .....	152
Die Minimalvariante .....	153
Die 10 Atemzüge .....	153
Innere Bilder als Loslasshilfen .....	154
Die Lasten abwerfen .....	155
Blitzableiterübung .....	155
Übung zur Verbesserung der Achtsamkeit .....	155
Meditation zum Einstieg .....	156
Der Abschluss eines Rituals .....	157
<b>3. Das spezielle Anliegen im Ritual .....</b>	<b>161</b>
Wichtige Hinweise für Anfänger und Fortgeschrittene .....	162
Vom richtigen Fragen und dem Verstehen von Botschaften .....	164
Mögliche Inhalte für Wünsche .....	166
Übergangsriten .....	166
Auch die Psyche sollte gewartet werden .....	167
<b>4. Beispiele .....</b>	<b>168</b>
In Schwellensituationen .....	168

Die Spirale zur inneren Umkehr . . . . .	169
Kerzenritual zum Loslassen . . . . .	169
Feuerritual zur Erneuerung . . . . .	170
Das Jahr vollenden und abschließen . . . . .	171
Orientierung auf dem Berg . . . . .	171
Reinigung und Pflege der Energien . . . . .	171
Reinigung der Umgebung durch Räuchern . . . . .	172
Reinigen eines Raumes durch Visualisation . . . . .	173
Ein Kerzenritual . . . . .	174
Wasserritual . . . . .	174
Variationen . . . . .	175
Reinigung von »Seelenschlacken« . . . . .	175
Visualisationsübung zur inneren Reinigung . . . . .	176
Die Kraft der Dusche . . . . .	176
In die Erde leiten . . . . .	177
Die Heilquelle . . . . .	177
Die Spirale in die untere Welt erdet . . . . .	177
Die Spirale in die obere Welt zeigt Visionen . . . . .	178
Zur Stärkung der inneren Kräfte . . . . .	178
Ein Platz, an dem ich einmal ganz glücklich war . . . . .	179
Urlaub am Meer . . . . .	179
Lieblingsmusik . . . . .	179
Baumwurzel – Erdungübung . . . . .	180
Bewältigung von Problemen . . . . .	180
Sich mit einem Baum verbinden . . . . .	181
Zur Reduzierung der Angst: Schutzwesen, sichere Orte und Talismane . . . . .	182
Selbsterfahrung: Zur Erforschung einer tiefen Wahrheit . . . . .	183
Der Brunnen . . . . .	183
Mein Wunschesleben . . . . .	184
Stärkung des Selbstwertgefühls . . . . .	185
Freude ist eine der wichtigsten Ressourcen . . . . .	185
Andere aktuelle Anlässe . . . . .	186
Bitten . . . . .	186
Kristallpalast . . . . .	186
Bitte an die Kräfte der Himmelsrichtungen . . . . .	187
Dank . . . . .	188
Verbindung und Gedenken . . . . .	188
Reise in den Herzraum . . . . .	189
Zum Abschluss: Die Rituale wirken tatsächlich! . . . . .	189
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>191</b>