

# Inhalt

Ein persönliches Wort an Sie .....	11
------------------------------------	----

## A. Rituale – Ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens .. 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 Lebensschwelen	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>
1. Die Kraft, die aus dem Inneren kommt	67
Visionen motivieren	67
Die Macht der Gedanken	67
Therapeutische Faktoren von Ritualen	70
2. Was versetzt uns in einen anderen psychischen Zustand und warum?	74
Bewusstsein und grenzüberschreitende Erlebnisformen	74
Veränderte Bewusstseinszustände	77
Die Hirnaktivität während veränderter Bewusstseinszustände	79
3. Wege für Ritual Anfänger	81
Entspannung	81
Das Finden der Mitte	82
Meditation	83
Visualisation und Imagination	84
Katathym Imaginative Psychotherapie	85

4. Wege für Ritual-Fortgeschrittene .....	87
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
 C. Was braucht man für ein wirkungsvolles Ritual? ....	103
1. Innere Haltung .....	103
Wo die Kraft hinfließt. ....	103
Distanzierung vom Alltag .....	104
Rituale als Eingangstor .....	105
2. Äußere Zeichen .....	106
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
3. Symbole .....	115
Zeichen für das Unaussprechliche .....	115
Einige der bekanntesten Symbole seien folgend aufgelistet: .....	117
4. Objekte, die häufig für ein Ritual verwendet werden ..	122
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

## **D. Persönliche Rituale erfinden .....** 147

Wenn man ein Ritual selbst entwerfen will .....

### **1. Erste Vorbereitung: Die Rahmenbedingungen .....** 149

Die äußeren Voraussetzungen .....

Die Rolle der persönlichen Symbole .....

### **2. Zweite Vorbereitung: Die richtige innere Verfassung ..** 152

Ein Vorhang zur Außenwelt durch Entspannung .....

Die Minimalvariante .....

Die 10 Atemzüge .....

Innere Bilder als Loslasshilfen .....

Die Lasten abwerfen .....

Blitzableiterübung .....

Übung zur Verbesserung der Achtsamkeit .....

Meditation zum Einstieg .....

Der Abschluss eines Rituals .....

### **3. Das spezielle Anliegen im Ritual .....** 161

Wichtige Hinweise für Anfänger und Fortgeschrittene .....

Vom richtigen Fragen und dem Verstehen von Botschaften .....

Mögliche Inhalte für Wünsche .....

Übergangsriten .....

Auch die Psyche sollte gewartet werden .....

### **4. Beispiele .....** 168

In Schwellensituationen .....

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 – Erdungsübung.....	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 Wunschleben.....	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>
-----------------------	------------