

# Wie Rituale Platz für Gefühle schaffen

«Rituale ziehen sich durch unser ganzes Leben», ist die Berner Ritualfachfrau Beatrice Strub überzeugt. Im Interview erklärt sie, wie das konkret aussieht und wie wichtig Rituale in Übergangsphasen sind.

THERESE KRÄHENBÜHL

«Schweizer Bauer»: Sie haben Rituale zu einem wichtigen Teil Ihrer Arbeit gemacht. Warum sind Rituale für uns Menschen so wichtig?

Beatrice Strub: Rituale ziehen sich durch unser ganzes Leben. Wir sind eingebunden in rituelle Zyklen wie zum Beispiel Tag und Nacht und den Wechsel der Jahreszeiten. Diese Zyklen geben Orientierung und Struktur. Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten, erleben die Zyklen, die mit dem Bestellen der Felder und dem Geborenwerden und Sterben von Tieren einhergehen, besonders intensiv. Solche Zyklen, Übergänge oder wichtige Lebensmomente werden oft rituell, das heisst mit bewussten, sich wiederholenden Handlungen begleitet.

**Wie wird man Ritualfachfrau?** Rituale sind nur ein Teil meiner Arbeit. Ich mache auch Beratungen, Coachings und helfe Menschen bei der Bewältigung von Traumata. Rituale haben mich immer begleitet – schon als Kind – und so entwickelte sich die Ritualarbeit als wunderbare Ergänzung zu meiner sonstigen Arbeit mit Menschen. Rituale spielen gerade in den Übergangsphasen des menschen-

lichen Lebens eine grosse und wichtige Rolle spielen. So haben mein Ex-Mann und ich zusammen mit unseren Kindern ein Trennungsritual vollzogen. Wir sind in einen Kreis gesessen und haben mit Bändern die Beziehungen zwischen uns dargestellt. Also die Beziehung zwischen Vater und Kindern, Mutter und Kindern und der Kreis der Familie. Am Schluss haben wir das Band zwischen meinem Ex-Mann und mir entfernt. So sahen die Kinder, dass viel an Beziehung bleibt und sie trotz Trennung in einem Familiensystem aufgehoben bleiben.

**Für Sie sind Rituale also etwas ganz Alltägliches?**

Rituale gehören fest in unseren Alltag. Das sind zum Beispiel Rituale rund ums Essen im Familienkreis, Rituale vor dem Zubett-Gehen, Rituale bei der Arbeit in Form von bestimmten Arbeitsabläufen oder Sportrituale wie Sprechgesänge im Fussballstadion. Viele Rituale waren und sind noch religiös geprägt und von der Kirche vorgegeben. Jeder Gottesdienst enthält rituelle Handlungen wie Segnen, gemeinsames Beten oder Singen oder das Abendmahl. Weil sich viele Menschen der Kirche nicht mehr so eng oder gar nicht zugehörig fühlen, sehnen sie sich nach Ritualen für wichtige Lebensmomente, die ihnen mehr entsprechen.

**Sie bieten individuell gestaltete Rituale an. Wie sieht das konkret aus?**

Ich richte mein Angebot an Menschen in Übergangsphasen. Bei der Geburt, Heirat, Scheidung oder dem Verlust eines ge-



Ritualfachfrau Beatrice Strub aus Bern. (Bild: Therese Krähenbühl)

liebten Menschen kann das rituelle Einbinden solcher Momente helfen, die Gefühle zu verarbeiten. Das im Beisein anderer Menschen zu tun, gibt uns das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein. Andere trauern oder freuen sich mit uns, und es wird ein Raum geschaffen, in dem starke Gefühle gelebt werden können. Wenn sich jemand für ein Ritual an mich wendet, bereite ich das sorgfältig zusammen mit den Menschen vor. Das Gespräch ist ein wichtiger Teil. Bei Todesfällen zum Beispiel treffe ich mich mit den Angehörigen und lasse mir von der verstorbenen Person erzählen. Dabei geht es mir vielmehr um die Persönlichkeit und Erlebnisse als um Jahreszahlen,

Beruf oder Status der Person. Danach suchen wir gemeinsam die passende Ritualform zu der Abschiedsrede. Rituale sind auch eine Alternative für Paare mit verschiedenen religiösen Hintergründen oder gleichgeschlechtliche Paare, die eine Lebens- und Liebesgemeinschaft eingehen und bezeugen möchten.

**Wie gehen zum Beispiel Hochzeits- oder Trauerfeiern mit solchen Ritualen um?**

Rituale müssen nichts Verrücktes sein. Kleine bewusste Handlungen wie das Anzünden einer Kerze oder das Zusammenstehen in einem Kreis reichen oft aus. Ich möchte niemanden überfordern. Bei einer Hochzeit

kann das Einbeziehen der Generationen wunderbar sein, aber das passt nie und nimmer für alle Paare. Die Texte zu den Reden schreibe ich natürlich selber, deshalb sind mir die Vorbereitung und das Gespräch vorab so wichtig. Dazu gestalte ich die kleinen Rituale aus, die vorbereitet werden.

**Wann macht ein Ritual Sinn?**

Meine Stärke ist das persönliche gemeinsame Entwickeln, damit eine Zeremonie stimmig eingebettet ist in das Sinnerleben der Menschen. So ist ein Ritual dann eine gute Alternative für Menschen, die sich etwas Individuelles wünschen und sich mit religiös konnotierten Ritualen schwertun. Im Alltag können Ri-

tuale wie bereits erwähnt Sicherheit und Ruhe vermitteln, helfen, Gefühle zu verarbeiten und ihnen einen Ausdruck zu geben, und heben einfache Handlungen sinnhaft hervor. Aber auch da gilt es immer wieder zu prüfen, ob ein Ritual noch sinnvoll ist. Rituelle Handlungen tun dann nicht mehr gut, wenn sie möglicherweise als selbstverständlich vorausgesetzt werden und man sich eingengt fühlt. Wenn beispielsweise das Essen mit der Familie jeden Sonntagabend zur Pflichtübung verkommt, dann ist es an der Zeit, dieses Ritual zu beenden. Dagegen kann in Trauerphasen das bewusste Anzünden einer Kerze helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. So ein Ritual kann im Alltag auf wohlthuende Weise Platz für Gefühle schaffen.

**Sie sprachen von Ritualen in der Landwirtschaft. Wo gibt es da konkret Möglichkeiten, diese einzubauen?**

Wie bereits gesagt ist die Landwirtschaft durch ihre enge Verbindung zur Natur stark rhythmisiert und daher kennen die Bauern und Bäuerinnen bereits viele Rituale. Denken Sie nur an Mondzyklen und Aussaatzeiten oder Alpsegen. Wer sich vielleicht schwer tut damit, Tiere zum Schlachten zu bringen, könnte sich ganz bewusst von ihnen verabschieden und sich bei dem Tier bedanken. Auch das muss nichts Grosses sein. Es reicht schon aus kurz innezuhalten und den Moment bewusst wahrzunehmen. ●

Beatrice Strub lebt und arbeitet als Coach und Ritualfachfrau in Bern. Sie ist über die Nr. 031 331 40 28 oder [www.freie-rituale.ch](http://www.freie-rituale.ch) oder [www.mit-reden.ch](http://www.mit-reden.ch) erreichbar.