

Inhaltsverzeichnis

Teil I – Die grundsätzlichen Fragen

Kapitel 1

Was ist ein Ritual? 13

In diesem Kapitel finden Sie einen Überblick darüber, was ein Ritual ist und welche Grundbedingungen es erfüllen muss, um nützlich sein zu können.

- Körper, Geist und Seele 16
- Das Ritual in den drei Kräften 19

Kapitel 2

Welche Arten von Ritualen gibt es? 21

Die Unterscheidung der verschiedenen Arten von Ritualen gibt uns einen ersten Eindruck davon, was uns „rituell ungeübten“ Europäern den Zugang zu den Kräften des Rituals ermöglicht und was für uns weniger tauglich ist.

- Individuelle und kollektive Rituale, Welt-Rituale 22
- „Handwerkliche“ Rituale 22
- Rituale der Götter 23
- Traditionelle Rituale 23
- Individuelle Rituale 26
- Magische, schamanische und priesterliche Rituale 27

Kapitel 3

Wie funktioniert ein Ritual? 29

Rituale verändern die Menschen, die sie ausführen, und sie wirken in die Welt hinaus. Sie bringen den „Ritualisten“ in Einklang mit sich selbst und der Welt und sie aktivieren die Kräfte des Magischen und des Göttlichen in uns und in der Welt.

- Wirkungsebenen des Rituals 30
1. Die Vereinigung mit uns selbst: Das Hier und Jetzt 30
 2. Der Gleichklang von Körper, Geist und Seele 31
 3. Die magische Kraft 33
 4. Die göttliche Kraft 35

Kapitel 4

Woraus bezieht ein Ritual seine Kraft?

37

Ein Ritual bezieht seine Kraft unter Anderem aus der Tradition, mit der es verknüpft ist, aus seiner Einbindung in die Welt, aus steten Wiederholungen durch uns und andere Menschen, aus der Zeit, zu der es gefeiert wird, durch den Ort, an dem es stattfindet und durch die Kräfte der Menschen, die es durchführen. Dabei spielen viele verschiedene Faktoren zusammen.

- Die Kraft der Einbindung in die Welt 38
- Die Kraft der Wiederholung 39
- Die Kraft des Ortes und der Zeit: die Zeit 44
- Die Kraft des Ortes und der Zeit: der Ort 46

Kapitel 5

Was wirkt in einem Ritual?

51

Die Kraft der äußeren Form eines Rituals, „Schauspiel“ und „Drama“ und die Darstellung von Geschichten tragen wesentlich zur Kraft eines Rituals bei.

Die äußere Form, das Theatralische 53

Teil II – Der Gebrauch und die Entstehung von Ritualen

Kapitel 6

Die Bausteine der Rituale – Vorbereitungen

63

In diesem Kapitel beschreibe ich einzelne „Bausteine“, aus denen sich Rituale der unterschiedlichsten Art zusammensetzen lassen. Einige dieser Elemente tauchen in jedem Ritual auf, andere nur in bestimmten Zusammenhängen.

- Vorbereitungen: Die Bekleidung und die Reinigung des Körpers 64
- Vorbereitungen: Die Bestimmung der Zeit 65
- Vorbereitungen: Die Reinigung des Ortes 65
- Vorbereitungen: Die Abgrenzung des Ortes 66
- Das Räuchern 68
- Die Aufstellung der Ritualgegenstände – das Ritualfeuer 71

Kapitel 7

Die Bausteine der Rituale – das Ritual beginnt 73

In diesem Kapitel beschreibe ich die Bausteine, die Beginn und Ende eines Rituals ausmachen, in der Reihenfolge, in der sie in einem Ritual vorkommen könnten.

- Das Ritual beginnt 74
- Einladung und Begrüßung 75
- Das Dank- und Bittritual 77
- Das Hier und Jetzt 79
- Der Hauptteil des Rituals 80
- Das Ende des Rituals 80

Kapitel 8

Die Bausteine der Rituale – der Kern des Rituals 81

In diesem Kapitel betrachten wir die Anforderungen, die von den einzelnen Ritualbausteinen erfüllt werden müssen, damit sie das Ritual wirklich mit Leben erfüllen können. Das Wichtigste ist dabei die Geschichte, die uns mit ihnen und mit den magischen Kräften der Welt verbindet.

- Die Anderswelt-Reise 82
- Die „Geschichte“ des Rituals 83
- Gesänge, Gedichte und gesprochene Worte 87
- Die Essenz des Rituals 88

Kapitel 9

Ritualgegenstände und „Zubehör“ 91

An verschiedenen Beispielen erfahren wir, welche Ritualgegenstände wichtig sind und wie sie in einem Ritual eingesetzt werden können, um ihre größte Kraft zu entfalten.

- Bekleidung – Kostüme 92
- Masken 94
- Diverse Gegenstände 96
- Kräuter 112
- Der „Hausaltar“ 113
- Sonstiges 113

Teil III – Rituale im Leben

Kapitel 10

„Öffentliche“ und „persönliche“ Rituale 117

Dieses Kapitel enthält wichtige Vorbemerkungen zu den Beschreibungen unterschiedlichster Rituale in diesem Teil des Buches.

- Teilnehmer und Zuschauer 118
- Der Ritualmeister 118
- Die persönlichen Rituale 120

Kapitel 11

Jahresfeste, Sonnenfeste, Mondfeste 121

In diesem Kapitel beschreibe ich den Zyklus der Jahresfeste und der mit ihnen zusammenhängenden Mondfeste und gebe Hinweise dafür, wie diese Feste rituell gestaltet werden können.

- Im Einklang mit der Zeit 122
- Sonnen- und Mondfeste 122
- Die Geschichten in den Jahresfesten 127

Kapitel 12

Einweihungsfeste: Haus und Hof, „heilige“ Orte, Kraftorte 129

Die Orte, an denen wir uns aufhalten und die uns wichtig sind, sollten wir rituell besonders betreuen. Sie werden es uns durch eine besondere Kraft danken.

- Im Einklang mit dem Raum 130
- Die Einweihung eines Hauses 130
- „Heilige“ Orte und Kraftorte 133

Kapitel 13

Feste zu Schwangerschaft und Geburt 135

Dieses Kapitel beschreibt eine Serie von Ritualen, die die Entstehung des neuen Lebens von Zeugung und Empfängnis über die Schwangerschaft bis hin zur Geburt und zum Ritual der Namensgebung begleiten.

• Zeugung – Empfängnis	136
• Die Schwangerschaft und ihre Rituale	139
• Die Geburt und ihre Rituale	140
• Das Plazenta-Ritual	141
• Das Namensritual	142

Kapitel 14

Feste zu Geburtstag und Hochzeit, Transitions- und Transformationsrituale

Im Einklang mit der Familie und der Gesellschaft 145

Unsere Einbindung in die Welt und die Gesellschaft um uns schufen und erhielten unsere Ahnen mit einer Reihe von Ritualen, die allerdings nahezu alle aus unserem Lebensumfeld verschwunden sind. Einige gibt es noch in rudimentärer Form – und diese können wir wieder mit Leben füllen.

• Geburtstage	146
• Transitions- und Transformationsrituale	148
• Die Visionssuche – ein Transformationsritual	149
• Der Übergang in das Erwachsenenalter – ein Transitionsritual	151
• Die Hochzeit	153

Kapitel 15

Rituale zu Ehren der Götter und der Kräfte in der Welt 157

Ein weiteres wesentliches Ziel von Ritualen besteht darin, sich mit den Kräften und Wesen der Welt zu verbinden. Die Kleinen Leute in Haus und Hof, die wir durch rituelle „Einladungen“ vielleicht wieder ansiedeln können, die Wesen des Waldes, der Wiesen und der Felder, Ortswesen, sofern es solche in unserer näheren Umgebung noch gibt und zu besonderen Anlässen auch die Geister unserer Ahnen und die der anderen Wesen (Tiere, Pflanzen, Steine) in unserem Umfeld sollten wir dabei ebenso bedenken wie die Götter selbst.

• Von den Menschen zu den Göttern	158
• Die Wesen der Welt und die kleinen Rituale des Alltags	159

Kapitel 16

Rituale für Kraft, Ruhe, inneren Frieden und Glück 163

Bisher ging es eher spektakulär zu bei unserer Betrachtung von Ritualen. Deshalb darf zum Abschluss der Hinweis nicht fehlen, dass Rituale auch der Besinnlichkeit dienen können.

- Dem Klang der Welt lauschen 164
- Das Warten 165

Anhang

Nachwort 169

Literaturverzeichnis 173