

Klaus W. Vopel

GRUPPENRITUALE

Die Kunst, mit dem
Herzen zu sehen

iskopress

5. Auflage 2009
ISBN 978-3-89403-097-1
Copyright © iskopress
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

INHALT



EINLEITUNG	7
TEIL 1: Einfache Rituale zum Anwärmen	11
CRESCENDO	13
DIE ENERGIE DER GRUPPE SPÜREN	14
PYRAMIDE DER KRAFT	16
MIT DER GRUPPE ATMEN	18
EIN HERZ AUS HÄNDEN	19
WIR-GEFÜHL	21
IM KREIS SCHWINGEN	23
IM ZENTRUM STEHEN	24
GEFÜHLE SPIEGELN	25
MÖGE DIE GRUPPE GELINGEN	26
TEIL 2: Mit dem Herzen sehen lernen	29
EINANDER WAHRNEHMEN	31
DINGE, DIE WIR LIEBEN	34
GEBEN UND NEHMEN	37
DER BRUNNEN	40
DER SPRECHENDE SCHLÜSSEL	43
SCHMERZ, VERTRAUEN, LIEBE	47
STEINE WERFEN	50
FEUERSCHALE	53
SALZWASSER-RITUAL	55
SELBSTACHTUNG	57
SELBST-SYMBOL	59
BUCH DES LEBENS	61
SELBSTBEWUSSTSEIN	63
RINGRITUAL	65
INNERLICH AUFRÄUMEN	68
EIN SCHRITT ZUR ZEIT	71
EHRE DEINE FEHLER	75

GESTALTUNG UND UMGESTALTUNG	79
DINNER FOR TWO	82
WERTSCHÄTZUNG	84
GEBORGEN SEIN	87
IMAGINÄRE GESCHENKE	92
NICHT ERZÄHLTE GESCHICHTEN	94
STEINPYRAMIDE	99
HOFFNUNGEN	101
CHIFFRIERTE BOTSCHAFT	103
ARCHE NOAH	106
ENERGIE ÜBERTRAGEN	110
TUNNEL DER LIEBE	112
SCHLUSSRITUAL	114
LITERATUR	116

EINLEITUNG

Im Ritual verbinden sich
Himmel und Erde in Harmonie,
Sonne und Mond scheinen,
die vier Jahreszeiten
folgen einander regelmäßig,
Sterne und Planeten
ziehen ihre Bahn,
die Flüsse strömen
und alles nimmt seinen guten Lauf.
Hsün Tzu*



Rituale können für jede Form der Gruppenarbeit eine wesentliche Bereicherung sein, für Lern-, Trainings- und Therapiegruppen. In einer Zeit zunehmender Unsicherheit und großer Veränderungen wächst das Bedürfnis nach bedeutungsvollen Ritualen, in denen wir unsere Sehnsucht nach Gemeinschaft, Selbstachtung und Sinn ausdrücken können.

Unser gesamtes Leben ist durch Rituale geprägt. Die großen Ereignisse in unserem Lebenslauf werden durch Rituale gefeiert – Geburten, Hochzeiten und Todesfälle, Geburtstage, Umzüge, Jubiläen, bestandene Prüfungen und Pensionierungen.

Aber auch unser Alltag ist von Ritualen begleitet: die Mahlzeiten am Familientisch, Begrüßungen und Abschiede, Konferenzen und Partys. Viele alltägliche Rituale verlaufen automatisch und ohne große innere Beteiligung. Und auch die wichtigen Übergangsrituale erscheinen uns oft mechanisch und leer. Selbst die religiösen Rituale wie Gottesdienst, Abendmahl, Taufe und Konfirmation inspirieren uns kaum noch. Sie bieten wenig Raum für Spontaneität und ein Mitschwingen der Seele.

*Basic Writings. New York, Columbia University Press, 1963.

Mit einer gewissen Berechtigung können wir von einer Krise unserer Rituale sprechen. Es scheint so zu sein, dass diese Rituale ihren Zauber und jene ungeheure Wirksamkeit verloren haben, auf die der alte chinesische Text anspielt, mit dem wir begonnen haben.

Ich glaube, es ist angebracht, dass wir als Gruppenleiter die frustrieren rituellen Sehnsüchte unserer Zeit aufgreifen. Wir können etwas sehr Wichtiges für uns selbst und für unsere Teilnehmer erreichen, wenn wir von Zeit zu Zeit unsere Gruppenarbeit durch die sehr, sehr alte Praxis von Ritualen beleben. Und wir wissen, dass Rituale so alt sind wie die Menschheit und dass sie die Grundlage waren für die Entwicklung der Kultur, für die Entwicklung der Sprache, für die Entwicklung der Religion und sicher auch für die Entwicklung der Psychotherapie.*

Wenn wir also in unseren Gruppen mit Ritualen arbeiten, tun wir eigentlich nichts Neues und nichts technisch besonders Raffiniertes. Wir gehen nur zurück auf ganz elementare Formen der Interaktion, die schon immer geholfen haben, Menschen miteinander zu verbinden.

Sie finden in diesem Buch ein breites Spektrum von Gruppenritualen, die zu allen möglichen Gruppen passen: klassische und neu entwickelte, einfache und komplexe, ernste und heitere. Einige Rituale sind eher theatralisch-expressiv, andere sind überwiegend still und meditativ. Manche Rituale wirken sehr spielerisch oder sogar närrisch, andere bewirken eine eher philosophische oder religiöse Atmosphäre. Diese große Bandbreite der verschiedenen Rituale ist auch als ein Hinweis darauf zu verstehen, dass die Sphäre des Rituals etwas zu tun hat mit Kreativität, Überraschung und Lebendigkeit. Natürlich soll der Formenreichtum der ausgewählten Rituale es Ihnen außerdem leichter machen, etwas Passendes für ganz unterschiedliche Gruppen und Gelegenheiten zu finden.

Aber es gibt auch wichtige Gemeinsamkeiten, die wir in all diesen Ritualen entdecken können: Jedes Ritual hat sein eigenes Thema, das durch eine symbolische Handlung entfaltet wird. Jedes Ritual sorgt durch seine spezifische Struktur für eine neue Ordnung der Gruppen-

*Tom F. Driver: The Magic of Ritual. Our Need for Liberating Rites that Transform our Lives and Our Communities, HarperSanFrancisco, 1991.

aktivität. Vor allem aber verändert jedes Ritual für eine gewisse Weile das Statussystem der Gruppe. Dies ist ein besonders wichtiges Merkmal, das ich kurz erklären möchte:

In jeder Gruppe haben wir, wie sonst auch im Alltag, Statusdifferenzen. Der Gruppenleiter ist der Experte für das Thema bzw. für die Gruppenaufgabe. Er hat spezifische Rechte und Pflichten. Und auch bei den Teilnehmern können wir Statusdifferenzen beobachten, mitgebrachte und solche, die im Laufe des Gruppenprozesses entstehen. Tendenziell heben Rituale solche Macht- und Einflussdifferenzen zeitweilig auf. Sie betonen die Homogenität der Gruppe, die Gleichberechtigung und Gleichheit der Teilnehmer; sie relativieren auch männliche und weibliche Rollen und die Differenzen zwischen Leitung und Mitgliedschaft.

Für Sie als Gruppenleiter ergibt sich hier eine wesentliche Veränderung. Ihre Rolle im Ritual ist weniger die des psychologischen Experten, des Trainers oder Therapeuten, sondern eher die eines Schamanen oder Zeremonienmeisters. Etwas poetischer könnte man sagen, dass Sie der Hüter der rituellen Ordnung sind. Sie müssen niemandem helfen, Sie brauchen keine Interventionen zu machen, Sie können darauf verzichten, Interpretationen zu geben. Statt dessen nehmen Sie fast immer selbst teil.

Deshalb empfehle ich Ihnen auch, am Ende der Rituale in der Regel auf eine Auswertung zu verzichten. Diese würde den Zauber des Rituals stören. Viel eleganter ist es, wichtige Ergebnisse später in die Gruppenarbeit einfließen zu lassen.

Zu Beginn dieser Bandes finden Sie kürzere Rituale für den Beginn einzelner Sitzungen oder Workshops. Im zweiten Teil folgen dann Rituale zu Themen, die für die meisten Gruppen von Bedeutung sind. Sie können die Rituale in der hier vorgeschlagenen Struktur erproben, aber Sie sind natürlich frei, Abwandlungen vorzunehmen, um sie noch besser an den spezifischen Gruppenprozess, an die Bedürfnisse und Möglichkeiten Ihrer Teilnehmer anzupassen. Wenn Sie dasselbe Ritual in unterschiedlichen Gruppen erproben, dann empfehle ich Ihnen sogar, mit kleinen Veränderungen zu experimentieren. Das ist nicht nur für Ihre Kreativität als Gruppenleiter gut, sondern es gibt Ihnen auch als Teilnehmer des Rituals ein besseres Gefühl. Rituale bleiben lebendig durch die Veränderungen, die wir vornehmen, denn

der Kern des Rituals ist die Grenzüberschreitung. Sie überschreiten die Regeln und Erwartungen, die die Gesellschaft normalerweise an unser Verhalten heranträgt. Rituale haben ihren eigenen Verhaltenskodex, zum Teil ermöglichen sie spontanes, freies Verhalten. Im selben Atemzug experimentieren Rituale mit einer neuen Ordnung wie mit einer spielerischen Freiheit. Und weil sie spielerisch sind, können Rituale auch einen Fehlschlag verkraften. Weil sie nicht im üblichen Sinne erfolgreich sein müssen, haben sie paradoxerweise eine hohe Chance, dass sie ihr Ziel erreichen, nämlich Gemeinschaft zu erzeugen, Freiheit und Verantwortung und das Erlebnis, auf eine besonders intensive Weise mit dem Leben verbunden zu sein.

Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen bei der Arbeit mit diesen Ritualen und den Mut, dass Sie zu der Renaissance lebendiger Rituale beitragen mögen.

Klaus W. Vopel

TEIL 1



Einfache Rituale zum Anwärmen



CRESCENDO

Alter: ab 14 Jahren

Dauer: 10-15 Minuten

Dies ist ein ganz einfaches Ritual, das die Gruppe zusammenführt und jedem hilft, sich zugehörig und wichtig zu fühlen. Außerdem prägen sich auf diese Weise allen die Namen der Gruppenmitglieder ein.



Bitte stellt euch im Kreis zusammen hin. Ich möchte euch zu einem Begrüßungsritual einladen. Ich glaube, jeder von uns möchte sich zu unserer Gruppe zugehörig fühlen. Jeder möchte, dass die anderen ihn wahrnehmen, ihn respektieren und sich freuen, dass er hier ist. Das Ritual, das ich euch jetzt vorschlage, kann dazu einen Beitrag leisten.

Zuerst können wir alle gemeinsam üben, was wir in diesem Ritual tun werden. Geht bitte in die Hocke und fangt dann gleich an, euren Namen zu flüstern. Während ihr langsam, langsam in die Höhe kommt, bis ihr auf euren Zehenspitzen steht und die Arme hoch nach oben reckt, sagt ihr euren Namen immer lauter. Wenn ihr ganz oben angekommen seid, stoppt kurz und geht dann langsam, langsam wieder hinab, bis ihr wieder in der Hocke angekommen seid. Dabei werdet ihr leiser und leiser, bis ihr euren Namen nur noch ganz sanft flüstert. Beginnt jetzt, langsam hochzukommen...

Jetzt wisst ihr, warum dieses Ritual „Crescendo“ heißt. Gleich soll jeder von euch sein eigenes Crescendo dirigieren. Mein linker Nachbar kann beginnen und uns zunächst laut seinen Namen sagen. Dann gehen wir alle in die Hocke, und er leitet uns an, gemeinsam mit ihm aus der Hocke hochzukommen und lauter und lauter seinen Namen zu sagen, genau so, wie wir das alle in der ersten Runde praktiziert haben...

Anschließend geht es weiter im Uhrzeigersinn im Kreis herum, bis wir alle Gruppenmitglieder auf diese Weise begrüßt haben.



DIE ENERGIE DER GRUPPE SPÜREN

Alter: ab 16 Jahren

Dauer: 5 Minuten

Dieses Ritual hilft den Teilnehmern, wach und aufmerksam zu werden und sich mit den Übrigen verbunden zu fühlen.



Setzt euch bitte im Kreis zusammen auf den Boden.

Jede Gruppe entwickelt eine gemeinsame Energie. Das ist eine feine Kraft, die wir spüren können. Diese Kraft ist nicht immer gleich stark. Während ihr jetzt im Kreise sitzt, macht euch klar, wie stark die Energie in der Gruppe im Augenblick ist. Fühlst du selbst dich wach? Bist du ganz aufmerksam? Bist du aufgeregt? Bist du ruhig oder ängstlich? Fühlst du dich angespannt oder locker?... (15 Sekunden)

Unsere persönliche Energie bewegt sich auf unserer Wirbelsäule hinauf und hinunter. Setz dich bitte gerade hin, so gerade wie möglich, ohne dass du dich anstrengen musst... Sitze einen Moment so... So ist es gut. Bemerke, dass sich dein Energiezustand verändert hat. Fühlst du dich wacher? Spürst du deinen Körper deutlicher?... (15 Sekunden)

Mit deinem Atem strömt Energie in deinen Körper hinein und aus deinem Körper hinaus. Dein Atem aktiviert die Energie in deinem Körper. Hol jetzt einmal ganz tief Luft. Atme tief, tief hinein in deinen Bauch. Benutze dazu dein Zwerchfell, deinen Bauch. Dabei soll dein Bauch nach vorne kommen, wenn du einatmest, und wieder zurückgehen, wenn du ausatmest... Bei jedem Atemzug kannst du deinen Bauch schön voll machen und spüren, wie du dich dabei entspannst und wie du wach wirst... (2 Minuten)

Schau dich um und bemerke, wie sich auch der Energiestand der Gruppe verändert hat... (15 Sekunden)

Nun kannst du deine Arme ausstrecken und die Hände deiner Nachbarn fassen, sodass wir uns alle im Kreis miteinander verbinden. Atme weiter tief ein und aus... Nun spüre, wie die Energie im Kreis herumströmt. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln oder du bemerkst etwas Wärme oder vielleicht etwas Kälte. Jeder kann die Energie der Gruppe ganz unterschiedlich wahrnehmen. Einige können sie vielleicht sogar sehen wie einen Lichtschein oder wie tanzende Funken in der Mitte des Kreises... (1 Minute)

Nun hol noch einmal tief Luft und sauge die Energie des Himmels in dich ein, als ob du sie durch einen Strohhalm trinkst. Spüre, wie die Energie deine Wirbelsäule hinunterströmt und nach unten in die Erde fließt. Lass die Hände los und lege die Handflächen auf den Boden. Gönn dir für einen Augenblick ein tiefes Gefühl der Entspannung.



PYRAMIDE DER KRAFT

Alter: ab 14 Jahren

Dauer: 5 Minuten

Dies ist ein zweiteiliges Ritual. Im ersten Teil können die Teilnehmer miteinander Kontakt aufnehmen, sich entspannen und konzentrieren. Im zweiten Teil können sie ihre Energie mobilisieren und ganz wach und munter werden.



Setzt euch in einem engen Kreis auf den Boden. Die Füße stehen flach auf dem Boden und die Knie sind leicht gebeugt. Alle Füße sollen sich mit den Seiten berühren.

Nun fasst einander bei den Händen, die linke Handfläche nach oben, die rechte Handfläche nach unten. Jetzt beugt euch langsam nach vorn und berührt mit den Händen die Füße, sodass eure Köpfe zwischen euren Armen sind. Bleibt einen Augenblick in dieser Position und fangt an, leise zusammen zu summen... Lasst euer Summen lauter werden, wenn ihr euch jetzt langsam wieder aufrichtet, eure Köpfe höher kommen und eure miteinander verbundenen Hände sich nach oben strecken... Während ihr langsam höher und höher kommt, könnt ihr mit eurem inneren Auge eine Blüte sehen, die sich langsam öffnet...

Und wenn ihr mit den Händen so hoch gekommen seid, wie es nur geht, dann lasst eure Hände miteinander verbunden bleiben und rollt langsam nach hinten, bis ihr flach auf dem Boden liegt. Streckt eure Hände nach hinten, sodass die ganze Gruppe wie eine wunderschöne, große, sternförmige Blüte aussieht. Bleibt eine Weile still liegen und entspannt euch. Atmet gemeinsam und spürt eure Verbundenheit, alles, was ihr miteinander gemeinsam habt. Spürt genauso eure Individualität, all die Dinge, die jeden von euch einzigartig machen.

Nun könnt ihr die Hände loslassen und euch hinstellen. Wir werden gleich gemeinsam eine Pyramide der Kraft bilden. Gebt einander wieder die Hände und beginnt, langsam im Kreis im Uhrzeigersinn herumzugehen. Während ihr so herumgeht, könnt ihr euch vorstellen, dass ihr in der Mitte des Kreises eine Pyramide der Kraft entstehen lasst. Ihr könnt dieser Pyramide irgendeine Farbe geben und zusehen, wie sie langsam, Schicht um Schicht, nach oben wächst, je schneller ihr im Kreis herumgeht. Werdet schneller und schneller, und während ihr anfangt zu laufen, werdet ihr miteinander singen, bis jeder von euch das Empfinden hat, dass die Pyramide der Kraft ganz gefüllt ist, sodass die Energie oben herausfließt. Dann lasst euch alle auf den Boden fallen und stellt euch vor, dass die Energie aus der Pyramide über euch fließt wie der Strahl eines Springbrunnens, von dem jeder das nehmen kann, was er braucht.