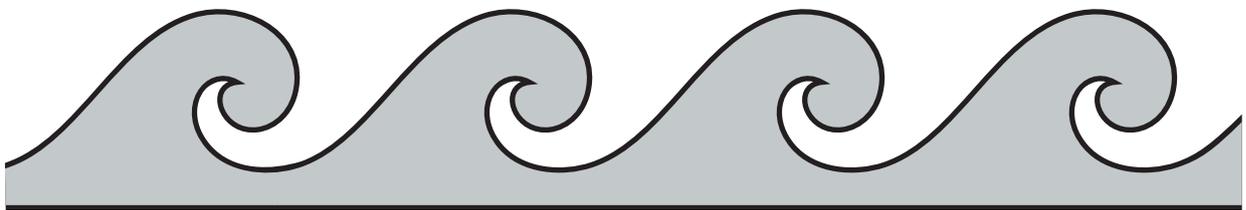


Die Kraft der Rituale

Definition, Funktionen, Phasen, Beispiele im Kulturvergleich

Methoden: Impulsreferat mit Ritual, Graffiti-Übung, Film, Leitfragen

Zeit: 90 Minuten



Übersicht zum Thema und zu den Arbeitseinheiten

„Unsere Kultur ist arm geworden an Ritualen für die wichtigen Lebensübergänge, z.B. in Zeiten der Trauer!“ Es fehlen uns einerseits Orientierungen in Zeiten von Krisen und Veränderung. Andererseits sind wir frei geworden, selbst Rituale für und mit den eigenen Lebens- und Arbeitsgemeinschaften (z.B. Familie und Team) zu kreieren.

Die Arbeitseinheit mit dem Fokus „Fachliche Kompetenz“ schafft zunächst ein Verständnis für Rituale allgemein. Sie soll helfen, eigene Erfahrungen und Einstellungen zu Ritualen zu klären, und erläutert Merkmale, besondere Funktionen und Phasen von Ritualen. Kulturgeschichtliche Beispiele von Trauer-Ritualen runden ab und dienen als kleiner anregender Fundus für eigene Überlegungen.

Unter dem Blickpunkt der organisatorischen Kompetenz lernen Sie Ritual-Beispiele konkret kennen und können Ihr Praxisfeld auf Rituale hin untersuchen. Außerdem können Sie kreativ werden: Sie können üben, wie Sie mit Hilfe des „Strickmusters für gute Rituale“ für verschiedene Praxissituationen gezielt selbst Rituale entwickeln können.

Für die kommunikative Kompetenz trainieren wir im Rahmen schulischer Eröffnungs- und Schlussituationen das Vorbereiten und „beherzte“ Anleiten von kleinen rituellen Handlungen.

Persönliche rituelle Möglichkeiten, die innerhalb der Arbeit und außerhalb der Arbeit Übergänge erleichtern und somit auch Teil der „Selbstpflege“ werden können, stehen im Mittelpunkt der Arbeitseinheit zur persönlichen Kompetenz.

Ein Ritual zum Ankommen. Ein Weg in die Arbeitseinheit

Methode: Ritual

Einleitung

Es ist nahe liegend, das Thema Rituale auch mit einem Ritual zu eröffnen und später auch zu schließen. Körperlich sind die Teilnehmer bereits hier, aber wie ist es mit der inneren Präsenz? Dieses kleine Ritual zum Ankommen soll es ihnen erleichtern, sich auf das Thema zu konzentrieren.

Vorbereitetes Material

Kerzen (Teelichter), große Gruppenkerze

Impulse für die Auswertung

- Wie ging es Ihnen mit dieser Form des Einstiegs in der Unterricht?
- Wie starten Sie in die Unterrichtseinheit / in den Tag / in das Thema? Ein Wort, ein Satz ...

Lernziele

- Die Teilnehmer nehmen die ordnende Wirkung von Ritualen wahr und bewerten diese positiv.
- Die Teilnehmer können am erlebten Beispiel später die Merkmale und Phasen von (Übergangs-) Ritualen nachvollziehen und analysieren

Anleitung

(Für spätere Analyse: Phase der Loslösung)

Schließen Sie bitte die Augen ... Achten Sie zunächst nur auf Ihren Atem ... wie er fließt ... Ich wandere nun mit meiner inneren Aufmerksamkeit zum heutigen Tag. Gibt es etwas, was mich noch beschäftigt von meinem Alltag – privat, beruflich, schulisch?

...

Ich stelle mir nun vor, dass diese unerledigten Dinge wie Fäden oder Schnüre an mir befestigt sind. Sie ziehen meine Aufmerksamkeit weg, aber ich kann diese Aufgaben jetzt nicht erledigen. Mein Grübeln bleibt fruchtlos und verhindert, dass ich dem Unterricht folge.

Ich streife nun diese unsichtbaren Fäden ab. Dabei lege ich mit meiner linken Hand auf meinen Scheitel und streiche über meinen Körper hinunter bis zu meinen Fußspitzen ... Das wiederhole ich, bis sich alle Fäden gelöst haben ... Meine Fäden lege ich nun in Gedanken bis zum Ende der Unterrichtseinheit unter meinem Stuhl. Sie sind nicht weggeworfen, sondern bleiben wichtige Verbindungen.

(Für spätere Analyse: Phase des Übergangs)

Ich wende mich nun innerlich unserem Thema zu: „Die Kraft der Rituale“. Was erhoffe ich mir von diesem Thema? ... Ich lasse meine Augen geschlossen und forme mit meinen beiden Händen eine Schale ... (Die Lehrkraft legt nun jeder/m TeilnehmerIn ein Teelicht in die Hände.) Dieser Gegenstand, den ich gerade mit meinen Händen erkunde, kommt mir bekannt vor. So wie Sie den Gegenstand jetzt gerade in Ihren Händen drehen, machen wir es auch heute mit unserem Thema: Wir betasten das scheinbar Vertraute neu von verschiedenen Seiten. Wenn Sie im Laufe des weiteren Unterrichts den Eindruck haben, Sie haben etwas für Sie „Erhellendes“ zum Thema erfahren, dann entzünden Sie später an dieser Stelle Ihre Kerze.

(Für spätere Analyse: Phase der Neuansbindung)

Bitte öffnen Sie nun Ihre Augen, orientieren sich wieder im Raum ... Bitte blinzeln Sie nun ihrem Nachbarn zu und tauschen Sie sich kurz darüber aus, wo und wie Sie Rituale bereits erlebt haben.

Mit „Ritual“ verbinde ich...

Methode: Graffiti (Satzergänzung)

Zeit: 5 Minuten

Einleitung

„Ritual“ ist ein schillernder Begriff, der unterschiedliche Reaktionen auslösen kann. Auf dem Flipchart schütten wir gedankliche Assoziationen aus.

Sie dienen uns als erste Sammlung zum Thema und als Ausgangsmaterial, um die „Zutaten“ eines Rituals zu ordnen.

Vorbereitetes Material

Flipchart, Stifte

Auswertung

- Ist „Ritual“ für Sie eher positiv oder negativ besetzt?
- Welche Assoziationen finden Sie im Verlauf des weiteren Vortrags wieder?

Lernziele

- Die Teilnehmer erkennen ihr Wissen zum Thema.
- Die Teilnehmer nehmen emotionale Färbungen des Themas wahr



Was sind eigentlich Rituale, was Gewohnheiten?

5 Merkmale

Methode: Schreiben, Impuls–Vortrag

Zeit: 10 – 25 Minuten

Einleitung

„Ritual“ wird oft verwechselt mit „Gewohnheit“. Eine Unterscheidung lohnt sich, weil klare Merkmale es uns erleichtern werden, Rituale zu entwickeln.

Anregungen für Auftakt und Integration des Impuls–Vortrags

Auftakt

- Was ist eigentlich ein Ritual, was eine Gewohnheit?
- (Erweiterung des Impulses) Wie würden Sie die Begriffe definieren? Schreiben Sie zusammen mit einem Partner bitte auf ein Notizblatt eine Art Eintrag in das „Lexikon der Pflege“. Einige Definitionen können vorgelesen werden. (ca. 15 Min.)
- Integration: Vergleichen Sie Ihre Definition nach dem Kurzvortrag mit meinem Vorschlag: Wo gibt es Übereinstimmungen? Sollen die unten stehenden Merkmale erweitert werden?
- Welche Beispiele fallen Ihnen für Rituale und Gewohnheiten ein? Bei welchen Beispielen sind Sie sich unsicher, ob diese als Gewohnheit oder als Ritual eingestuft werden sollten?

Lernziele

- Die Teilnehmer sondieren ihr Wissen zum Thema.
- Die Teilnehmer kennen die Unterschiede von Ritualen und Gewohnheiten.

Übersicht (auf der Flipchart)

Rituale = Handlungen ...

- + mit einem geregelten, wiederholbaren Ablauf
- + mit hoher Aufmerksamkeit
- + mit Symbolisierungen zelebriert
- + mit emotionaler Beteiligung
- + mit persönlichem Sinn gefüllt

Gewohnheiten = Handlungen ...

- + mit einem geregelten, wiederholbaren Ablauf
- ohne besondere Aufmerksamkeit
- praktisch ausgerichtet
- ohne Gefühlsbeteiligung, „automatisch“
- ohne bewusste Bedeutung, nur zweckmäßig

Leitgedanke Weniger das Was (ich mache) ist entscheidend für ein Ritual, sondern das Wie.

Leitgedanke Der Übergang ist oft fließend. Ein Ritual kann zur Gewohnheit verflachen oder umgekehrt eine Gewohnheit kann zum Ritual erhoben werden.

Großes Ritual (Verlauf in Phasen) — „Kleines Ritual“ (ritualisierte Gesten) — Gewohnheit

Inhalte des Impuls–Vortrages

„Mein Opa schnitt das Brot immer mit seinem Taschenmesser ...“

„Bevor er ein neues Brot anschnitt, hielt er einen Augenblick inne, machte mit der Messerspitze auf die glatte Unterseite des Brotleibes drei Kreuze untereinander und aß mit einer Art Andacht die ersten Scheibe ...“

(Baslé / Maar 1999: 17.)

Geregelter, wiederholbarer Ablauf

Eine Gemeinsamkeit von Ritualen und Gewohnheiten führt leicht zur Verwechslung: beide haben einen geregelten, wiederholbaren Ablauf. Rituale folgen allerdings einem besonderen unterschwelligem Muster (siehe Arbeitsblatt „Strickmuster guter Rituale – 3 Phasen“), die einen Übergang oder Wechsel gestalten. Gewohnheiten haben diese innere Ordnung nicht. Hier beginnen bereits wesentliche Unterschiede.

Hohe Aufmerksamkeit

Rituale können nicht beiläufig, nebenher praktiziert werden, sondern brauchen eine hohe Aufmerksamkeit. Es muss klar sein und durch den Rahmen gesichert: Ich begehe ein Ritual. Sie benötigen eine Art „feierlicher Absicht“. (Fischedick 2004: 15).

Wenn ich dagegen mein morgendliches Programm starte, geschieht das ohne Aufmerksamkeit. Es funktioniert im Halbschlaf: Teewasser aufstellen, Zähneputzen, Rasieren, Duschen – das spart Zeit, braucht keine Konzentration. Fester Ablauf. Eine Gewohnheit.

Symbolisierungen

Kern von Ritualen sind Symbolisierungen (z.B. durch Gebärden, Gegenstände, Musik, Düfte), die in sinnlich wahrnehmbarer Gestalt Gefühle und Beziehungen ausdrücken und formen. Symbole sind vieldeutig und erlauben auch, Widersprüchliches und Unsagbares auszudrücken (Näheres siehe Modul „Symbolische Kommunikation“).

Dabei kann alles mit Bedeutung aufgeladen werden. Ein Beispiel: Eine einfache Flasche Mineralwasser bekommt eine besondere Bedeutung, wenn sie mir geschenkt wurde. Sie kann vielleicht zu einem rituellen Gegenstand werden, der etwas Wesentliches der Beziehung fasst.

Anderes Beispiel: Ich kann eine Kerze am Abend ganz praktisch und gewohnheitsmäßig anzünden, um mir etwas stimmungsvolle Beleuchtung zu verschaffen. Ich kann dieses „Universalsymbol“ aber auch entzünden

als tieferes Zeichen für eine innere Verbundenheit mit einem Menschen.

Ausdruck von Emotion und Beziehung

Rituale lösen Emotionen aus und geben ihnen gleichzeitig Form und Halt. Gleichzeitig können auch Beziehungen symbolisch geordnet werden, z.B. ein Wechsel im Status.

Ein Beispiel: In einem „Ritual für Paare, die sich trennen“ des Evangelischen Beratungszentrums München e.V. (o.J.) kommt das Paar durch eine Türe in den Raum. Es wird erinnert an die „guten Zeiten“ und es werden (in Formeln) Schuld und Vergebung sowie die eigenen Anteile an der Trennung eingestanden.

Mit der Rückgabe der Ringe geben sich die Partner frei. Fürbitten thematisieren die Zukunft. Die Getrennten verlassen den Raum in verschiedenen Richtungen.

Sinn

Rituale müssen als persönlich sinnvoll erlebt werden, um wirksam zu sein.

Wenn ich als Tourist einem exotischen Regen-Ritual beiwohne, ist es für mich kein Ritual, sondern ein folkloristisches Event. Wir erleben viele Rituale als persönlich entleert. Sie werden zum Brauch, weil man es eben so macht, oder vielleicht sogar zur Zwangsveranstaltung.

Gewohnheiten benötigen dagegen keine innere Sinnfüllung. Sie genügen nur einem Zweck: der Vereinfachung des täglichen Lebens.

Zwei zusammenfassende Leitgedanken

1. Weniger das Was (ich mache) ist entscheidend für ein Ritual, sondern das Wie. Es kommt also weniger darauf an, was ich mache, sondern wie ich die Handlung vollziehe. Ich kann mich am Abend gewohnheitsmäßig duschen, um mich körperlich zu säubern. Ich kann das Wasser aber auch bewusst und symbolisch für die innere Reinigung über mich fließen lassen.
2. Der Übergang ist oft fließend. Ein Ritual kann zur Gewohnheit verflachen oder umgekehrt kann eine Gewohnheit zum Ritual erhoben werden.

Kinder: „Meister der Rituale“

Methode: Film zeigen

Zeit: 10 + 15 Minuten

Einleitung

Von Kindern können wir lernen. Sie sind Meister beim Entwickeln von Ritualen. Vielleicht erinnern Sie sich an Rituale Ihrer eigenen Kindheit ... In dem kleinen norwegischen Film „Filzpantoffeln und Bonbons“ zelebriert ein Mädchen ihren eigenen rituellen Abschied vom toten Großvater. Der Film kann vorbereitend oder vertiefend zum Impuls-Vortrag genutzt werden.

Medien

Video „Filzpantoffeln und Bonbons“ (Norwegen 1992) 15 Min.
Bezug: Verleih über die AV-Medienzentralen der Diözesen

Anregungen für die Auswertung

- Was hat Sie im Film berührt?
- Welche Merkmale eines Rituals werden im Film wie praktiziert?

Lernziele

- Die Teilnehmer können Merkmale von Ritualen am Beispiel analysieren.

Auswertung / Beispiel

Merkmale eines Rituals Beispiele im Film

Hohe Konzentration Symbolisierung	Sichtbar in der Versunkenheit, mit der das Mädchen die Aufbahrung gestaltet Filzpantoffeln – „In seinen Schuhen gehen“ Die blauen Blümchen – Erinnerung an das gemeinsame Erkunden von Natur Das Fingerspiel (Anklopfen an die Stirn) prüft die Lebendigkeit Das gemeinsame Bonbon-Essen als Erinnerung für das frühere Gute-Nacht-Ritual Das ungewöhnliche Blumenarrangement mit den Lilien hinter den Ohren erweckt Eindruck einer „königlichen Aufbahrung“
Gefühl und Beziehung Persönlicher Sinn	In den persönlichen Symbolen wird die Beziehung zum Großvater erinnert. Findet sich nicht in den Ritual-Formen der Erwachsenen (Aufbahrung im abgeschlossenen Raum, steifes Essen, Singen von Kirchenliedern) Entfernt sich von den Ritualen der Erwachsenen, um einen eigenen Abschied zu gestalten.

Der „Zauber“: Wie wirken Rituale?

Methode: Impuls–Vortrag mit Visualisierung auf Flipchart

Zeit: 15 Minuten

Einleitung

Rituale helfen „Schwellen– und Krisensituationen“ zu bewältigen. Wie werden sie dabei wirksam?

Der Impuls–Vortrag macht vier wertvolle Funktionen sichtbar. Es zeigt auch, wie Wirkungsweisen durch eine undurchdachte „Dramaturgie“ gestört werden können.

Anregungen für Auftakt und Integration des Vortrags

- Auftakt: Denken Sie an einen „Trauerfall“. Welche offiziellen und persönlichen Rituale haben Sie als hilfreich erlebt? Können Sie beschreiben, wie die Wirkung war? Bitte tauschen Sie sich darüber mit einem Partner aus. (5 Min.)
- Integration des Impuls–Vortrages: Welche der vorgestellten Funktionen von Ritualen können Sie nun in Ihren Beispielen entdecken?

Lernziele

- Die Teilnehmer kennen die Wirkungsweisen von Ritualen.
- Die Teilnehmer können die Funktionen an konkreten Beispielen nachvollziehen.

Übersicht (auf der Flipchart)

<p>Die spirituelle Funktion von Ritualen (Eventuell)</p> <p>Rituale stellen die Sinnfrage („Wer bin ich? Wozu lebe ich? Wohin gehe ich?)</p>	<p>Die psychische Funktion von Ritualen</p> <p>Sie geben unterschiedlichen Gefühlen Raum, dosieren und ordnen sie</p> <p>Die soziale Funktion von Ritualen</p> <p>Sie führen Menschen zusammen (oder trennen sie) und verteilen klare Rollen.</p>	<p>Die zeitliche Funktion von Ritualen</p> <p>dienen der Gliederung eines Prozesses und setzen Anfang und Ende.</p>
---	---	--

Inhalte des Impuls-Vortrages

Sie geben unterschiedlichen Gefühlen Raum, dosieren und ordnen sie.

„Trauer braucht Ausdruck!“ Rituale können über symbolische Handlungen (Gebärden, Musik, usw.) Trauer ins Fließen bringen. Symbole sind die Sprache unserer Seele. Gleichzeitig geben sie Halt. Psychologische Untersuchungen (Canacakis 1987) belegen: man kann sich über Rituale gesund trauern.

Aber nicht jedes Ritual ist in diesem Sinne hilfreich. Als sinnentleerte Zwangsrituale können sie auch blockierend wirken.

Gute Rituale bieten Möglichkeiten für widersprüchliche Gefühle (z.B. Wut, Dankbarkeit) und lassen Platz für eigene Ausdrucksformen.

Die soziale Funktion von Ritualen

Sie führen Menschen zusammen (oder trennen sie) und verteilen klare Rollen.

„Trauer braucht Gemeinschaft!“ Rituale organisieren und demonstrieren Solidarität und Verbundenheit (z.B. Ritual „Nachbarn kochen für Trauernde“). Sie legen auch neue Rollen fest und machen sie sichtbar.

Die spirituelle Funktion von Ritualen (Eventuell)

Rituale gestalten existentielle Fragen („Wer bin ich? Wozu lebe ich? Wohin sterbe ich?“)

Rituale berühren uns in unserer existentiellen Tiefe und drücken Vertrauen in eine höhere Ordnung aus. Wir können damit wichtige Punkte unseres Lebens markieren und deuten auf symbolische Weise den möglichen Sinn von alltäglichen Grenzen und besonderen Krisen und Übergängen (z.B. neuer Tag, neue Arbeitsstelle, Trennung einer Beziehung)

Die zeitliche Funktion

Sie dienen der Gliederung eines Prozesses und schaffen einen zeitlichen Rahmen.

„Trauer braucht Zeit!“ Rituale, z.B. der Erinnerung, ermöglichen, immer wieder für eine bestimmte Zeit in die Trauer zu gehen. Gleichzeitig setzen Rituale auch ein Ende, um in den Alltag wechseln zu können.

Zitat

„Die Funktion des Rituals, wie ich es verstehe, ist es dem menschlichen Leben Form zu verleihen, und zwar nicht durch ein bloßes Ordnen auf der Oberfläche, sondern in seiner Tiefe.“

Joseph Campbell, amerikanischer Mythenforscher (Zitiert nach von Weltzien 1997: 8)

Beispiel: Eine undurchdachte „Dramaturgie“

Rituale müssen in Ablauf und Symbolik gut durchdacht sein. Im Vorfeld einer Beerdigung wünschte sich die Familie der Verstorbenen in der Traueranzeige, dass nicht am Grabe kondoliert wird.

Bei der Bestattung gingen die Familienmitglieder nicht einige Schritte auf Distanz, sondern blieben unmittelbar an der Grabstelle stehen. Der Trauerzug musste zum Ritual des Abschieds am Grab ganz nahe an den Angehörigen vorbeiziehen. Es war sichtbar: der Zug stockte und ruckte; jeder war verunsichert, ob er nicht – bedingt durch die räumliche Nähe – doch kondolieren möchte oder sollte. Die Konzentration auf den Abschied war zerstört.

Der rote Faden: Wie verlaufen Rituale? Drei Phasen

Methode: Impuls–Vortrag mit Visualisierung auf Flipchart

Zeit: 15 Minuten

Einleitung

Einen wunderbaren roten Faden, um Rituale praktisch zu entwickeln, liefern die Forschungen von van Genep. Der Völkerkundler entdeckte bereits vor hundert Jahren, dass die großen Übergangsrituale bei aller Vielfalt der kulturellen Formen in drei Phasen gegliedert sind.

Impulse für die Integration

- Erinnern Sie sich an das Ritual am Beginn? Welche Phasen können Sie bei diesem erlebten Beispiel erkennen?
- Wie sehen die Phasen an anderen Beispielen aus (z.B. einer Hochzeit)?

Lernziele

- Die Teilnehmer erkennen den Ablauf von (großen) Ritualen.
- Die Teilnehmer können die Phasen an konkreten Beispielen erklären.

Inhalte des Impuls–Vortrages

1. Phase: Loslösung

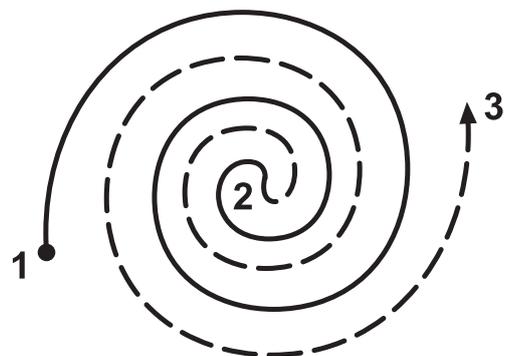
Beispiel: Bei Bestattungen lösen wir uns durch die persönlichen oder offiziellen Erinnerungen an den Verstorbenen. Wer war dieser Mensch? Wie war meine Beziehung zu ihm? Wo bin ich dem Verstorbenen dankbar? Wir können uns nur lösen, wenn wir uns unserer Verbundenheit vergewissern!

2. Phase: Übergang (Höhepunkt / Schwelle)

Beispiel: Bei Erdbestattungen ist der Übergang jener dramatische Augenblick, wenn der Sarg abgesenkt wird. Jetzt wird sichtbar: Der Verstorbene ist nicht mehr leiblich auf der Erde, sondern muss Platz finden im „Herzen und in der Erinnerung“.

3. Phase der Neuanbindung

Beispiel: Der „Leichenschmaus“ – wie immer man auch dazu stehen mag – kann für diese Phase stehen. Man vergewissert sich der Gemeinschaft und kehrt sinnlich und sinnfällig durch das gemeinsame Essen ins Leben zurück. Das ist auch – symbolisch vorweggenommen – die Aufgabe der Trauernden auf ihrem weiteren, oft langen Trauerweg.



Ein Ritual zum Abschluss

Ein Weg aus der Unterrichtseinheit

Methode: Ritual

Zeit: 20 Minuten

Einleitung

Rituale rahmen diese Arbeitseinheit. Das Abschlussritual ist als Umkehrung des Rituals zu Beginn konzipiert und soll Sie in den „Alltag“ zurückführen. Sie haben – hoffentlich – Erhellendes gefunden und Ihre Kerze inzwischen anzünden können ...

Lernziel

- Die Teilnehmer nehmen die ordnende Wirkung von Ritualen wahr und bewerten diese positiv.

Anleitung Ritual

(Phase der Loslösung)

Ich lasse Ihnen zunächst ein paar Augenblicke der Stille ... Formen Sie bitte in Ihrem Schoß mit den Händen wieder eine Schale. Ich gehe mit Ihnen gedanklich die Etappe dieser Unterrichtseinheit durch ... (Langsames lautes Erinnern der Schritte.) Was nehmen Sie mit? Wo hat sich das Thema für Sie erhellt? In einem Blitzlicht haben Sie nun die Möglichkeit mitzuteilen, was Sie interessant fanden. Sie können auch jetzt Ihre Kerze anzünden, falls Sie es noch nicht getan haben. Schauen Sie sich noch einmal bewusst im Raum um und nicken Sie Ihren Gesprächspartnern zu.

(Phase des Übergangs)

Blicken Sie auf Ihre Hände, die eine Schale formen. Mit welcher Stimmung verlassen Sie jetzt den Raum? Versuchen Sie das mit Ihren Händen und einer entsprechenden Geste und Körperhaltung auszudrücken. Ich mache Ihnen ein paar Gesten als Beispiele vor. Sie können zunächst etwas für sich probieren, bis die Geste für Sie stimmig ist. Nachdem ich gemerkt habe, dass alle mit der „Probe“ zu Ende sind, machen wir nun eine Runde, in der jeder von uns diese Geste still zeigen kann. Es ist wie ein kleiner Auftritt: Sie „huschen nicht über die Bühne“, sondern treten bewusst und klar auf. Wenn Sie Ihre Geste gezeigt haben, legen Sie Ihre Hände in den Schoß. Die Nachbarin oder der Nachbar in der Reihe läßt ein, zwei Atemzüge Pause, bevor sie oder er seine Stimmung zeigt.



(Phase der Neuansbindung)

Ich schließe nun die Augen ... Ich richte meine Gedanken auf das, was nach dieser Unterrichtseinheit kommt oder ansteht... Vor meinem geistigen Auge sehe ich die Schnüre und Fäden, die ich zu Beginn abgestreift habe. Welche sind noch da? Ich beginne – wieder ganz körperlich – diese mit streichenden Bewegungen von unten nach oben „einzukleben“. Dann bleibe ich noch ein paar Momente in Ruhe, bevor ich die Augen wieder öffne ...