

## **PRANO Online-Forum:**

**“Rituale – warum und wofür?“, am Sonntag, den 30.01.22 von 19:00-21:00 Uhr**

Viele von uns kennen aus der Kindheit Rituale aus dem religiösen Raum: Den Sonntagsgottesdienst, die Christ- und Ostermette, das gemeinsame Essen mit dem Tischgebet. Bei den meisten sind davon allenfalls noch kirchliche Hochzeiten, Taufen und Beerdigungen übriggeblieben.

Als ich diese Rituale und Traditionen hinter mir gelassen hatte, stellte ich doch fest, dass ich das ein- oder andere davon vermisste. Denn Rituale geben mir Halt. Sie können sowohl wiederkehrende Pausen- als auch Begegnungsplätze für mich sein, um meinem Leben und meinen Begegnungen die Struktur und die Bedeutung zu geben, die ich brauche, um mich darin zuhause zu fühlen.

So entwickelte ich eigene Rituale, mit denen ich mich identifizieren konnte: Aus dem Tischgebet wurde so ein Innehalten mit meinen Söhnen, sich an den Händen fassen und der Spruch „Fröhlich sei das Morgen-/Mittag-/Abendessen, guten Appetit!“. Ich begann am Morgen regelmäßig zu meditieren. Aus dem Abendessen mit meiner Partnerin wurde ein gemeinsam zelebriertes Ritual mit Servietten, Kerzenschein, Gesprächen und manchmal auch Rotwein. Aus dem Gottesdienst ein regelmäßiges Partnergespräch. Auch der regelmäßige Sport ist für mich ein Ritual. Ebenso turnusmäßige Treffen mit meinen Söhnen und mit guten Freunden.

Und im Jahreslauf gibt es wiederkehrende Reisen an wiederkehrende Orte. Oder gelegentliche Workshops bei Menschen, denen ich vertraue. All das kann sich von Zeit zu Zeit verändern. Oder gleichbleiben, wenn es noch passt.

*Gereon*

Was sind Deine Erfahrungen mit Ritualen im tantrischen Umfeld? Hast Du auch persönliche Rituale? Wie entwickelten sie sich? Was geben sie Dir?