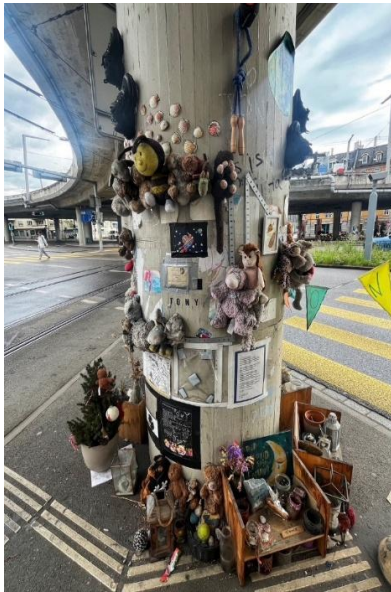


Potentiale und Grenzen von Ritualen bei persönlichen Schicksalsschlägen – eine Einordnung

Liebe Ritual-Freund*innen

Das Einstiegsritual lässt auf berührende Weise erahnen, wie vielfältig und einschneidend persönliche Schicksalsschläge sein können.

In meinem Impuls und mit meinen Gedanken möchte ich „Ritualen bei persönlichen Schicksalsschlägen“ nachspüren – ihren Potentialen, aber auch allfälligen Grenzen.



Auf dem Tagungs-Programm seht Ihr dieses Foto. Es wurde unweit der Paulusakademie aufgenommen, am Escher-Wyss-Platz.

Dort, im Dezember 2022, kam der kleine Junge Tony ums Leben - ein Lastwagen hatte ihn erfasst.

Eine Tragödie für ihn, für seine Familie, für alle, die Tonys und seiner Familie nahestanden. Die Erschütterung war riesig.

Viele Menschen suchten damals nach einer Form, das Unfassbare auszudrücken.

Sie brachten Blumen,
legten kleine Gegenstände ab,
schrieben Texte,
hinterliessen Zeichen der Verbundenheit.

Der anonyme Verkehrsknoten verwandelte sich in einen stillen Ort des Gedenkens – in einen Ritualort.

Dieses Beispiel macht deutlich, wie tief das Bedürfnis ist, nach einem erschütternden Ereignis Gefühle zum Ausdruck zu bringen, sie zu ordnen und sie bewusst vom Alltag abzugrenzen.

Was ist ein persönlicher Schicksalsschlag?

Ein Schicksalsschlag – das ist ein unerwarteter, schmerzhafter Einschnitt, der einen Menschen aus der Bahn wirft.

In der Regel nicht durch eigenes Handeln, sondern durch eine äussere, häufig kaum fassbare Macht.

Der Schicksalsschlag kommt ohne jede Vorwarnung. Man ist ausgeliefert und machtlos.

Der Begriff trägt seine Bedeutung schon ein Stück weit in sich:

Das Schicksal – weist darauf hin, dass wir eingebunden sind in ein grösseres Geheimnis.

Der Schlag – betont das Plötzliche, das Herausreissen, das jähe Unterbrechen.

Solche Schicksalsschläge können viele Gesichter haben:

ein Unfall, der alles verändert.

Ein völlig unerwarteter Todesfall.

Eine plötzliche Krankheitsdiagnose.

Ein Kriegsausbruch - und vieles mehr.

Die Trauer nach einem Schicksalsschlag ist anders als bei anderen Formen des Abschieds: Es bleibt keine Zeit zur inneren Vorbereitung. Sie trifft unvermittelt, mit elementarer Wucht. Der Schmerz bricht einfach herein und erschüttert das Leben in seinen Grundfesten.

Diese Form der Trauer geht weit über das bloße Vermissen hinaus.

Sie greift tief ins existentielle Empfinden ein. Sie stellt Fragen – nach dem Sinn – nach der Gerechtigkeit – nach dem Vertrauen ins Leben.

Menschen erleben die Trauer nicht nur als emotionalen Schmerz, sondern als seelisches Beben, das ihre ganze Welt erschüttert - und oft reagiert auch der Körper:

Schlaflosigkeit – Appetitlosigkeit – Erschöpfung.

Der Schmerz sucht sich seinen Weg – auf allen Ebenen.

Solche Trauer bringt oft ein Gefühl tiefer Isolation mit sich.

Das Erlebte scheint unaussprechlich.

Viele Betroffene fühlen, dass niemand wirklich versteht, was sie gerade durchmachen.

Diese Sprachlosigkeit betrifft nicht nur die Trauernden selbst – sie erfasst oft auch ihr Umfeld.

Im Unterschied zu alltäglicheren Verlusten, die sich irgendwann in das Leben einfügen lassen, bleibt ein Schicksalsschlag oft lange ein Fremdkörper in der eigenen Biographie.

Die Integration braucht Zeit. Sie braucht Raum. Und häufig auch professionelle psychologische oder spirituelle Begleitung. Denn solche Erfahrungen verändern nicht nur das Leben – sie verändern oft auch den Blick auf das Leben selbst.

Die Mutter des kleinen Tony ist die Philosophin Susanne Schmetkamp.

Sie hat den brutalen Verlust und ihre Trauer um ihren Sohn im Magazin zur Ausstellung mit dem Titel «Trauern. Wenn Raum und Zeit verlorengehen» reflektiert.

Darum erlaube ich mir, diese sehr persönliche Geschichte hier öffentlich zu teilen.

Susanne Schmetkamp schafft es auf bewundernswerte Weise, den philosophisch distanzierten Blick und die ganz persönliche Betroffenheit miteinander zu verweben – oder auch nebeneinander stehen zu lassen.

Sie beschreibt, wie ihre Welt «ver-rückt» wurde. Wie sie Kluften erlebte – zwischen verschiedenen Wirklichkeiten, zwischen unterschiedlichen Zeitdimensionen:

Einer Vergangenheit – «es war so».

Einer Zukunft – «es wird nie mehr so sein».

Und einer Gegenwart, in der diese Diskrepanz so schwer in Akzeptanz zu verwandeln ist.

Und doch, sagt sie, muss die Gegenwart neugestaltet werden. Sie muss neu ausgerichtet werden.

Das erste halbe Jahr nach dem Tod ihres Sohnes war geprägt von Leere – von Stillstand. Oft fühlte sie sich wie ein Schatten, der sich durch eine Welt der Erinnerung bewegt – in einem Zwischenbereich.

Susanne Schmetkamp sagt: Schmerz braucht seinen Raum. Und die Veränderung, die mit einem Verlust kommt, braucht ihre Zeit.

Das wissen die meisten Trauernden – und oft auch ihr Umfeld.

Und trotzdem gibt es die Tendenz, die «Heilung», das «besser Gehen» in den Vordergrund zu stellen, statt den Schmerz einfach in seinem So-Sein zuzulassen.

In unserer Gesellschaft, die auf Glück, auf Fortschritt und auf Leistung getrimmt ist, sind Schmerz und Trauer wie ein Stachel im Fleisch.

Nach einem Schicksalsschlag bekommt man zwar meist viel Mitgefühl – aber oft nur punktuell und zeitlich befristet.

Gerade in der Arbeitswelt erwartet man nicht selten schon nach einem halben Jahr: Jetzt solltest du es doch langsam wieder im Griff haben.

Auch im Freundeskreis führt ein Schicksalsschlag zu Gefühlen des Überfordert-Seins, was auch ein Rückzug zur Folge haben kann.

Wir sind als Menschen untereinander verbunden. Diese Verbundenheit wird häufig besonders spürbar, bei Schicksalsschlägen. Das Netzwerk – auch zuvor versinnbildlicht in unserem Ritual – wird plötzlich, auf einen Schlag erschüttert oder zerschnitten. Von persönlichen Schicksalsschlägen ist also mehr als nur eine Person betroffen – es erzittert das ganze Netzwerk um sie herum.

Rituale können bei Schicksalsschlägen einen sozialen Raum zur Verfügung stellen, der betroffene Menschen mit sich selbst und mit ihren Gefühlen und ihrem Umfeld sowie mit dem, was ihnen Kraft gibt, verbinden kann.

Wenn wir Menschen begleiten, die von einem Schicksalsschlag betroffen sind, gelten aus meiner Sicht ähnliche Grundsätze wie bei der Ritualbegleitung allgemein – und doch stehen sie unter besonderen Vorzeichen.

In der Ritual-Vorbereitung ist es entscheidend, sich ganz auf die konkrete Situation einzulassen: aufmerksam hinzuhören, genau hinzusehen. Es gilt, einen Raum zu öffnen, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbindet.

Wie Susanne Schmetkamp betont, zeigt sich hier eine besondere Herausforderung: Das Spannungsfeld zwischen «es war» und «es wird nie mehr so sein» wird bei Schicksalsschlägen oft unvermittelt und unermesslich schmerzhaft erfahren. Die Anforderungen an uns als Ritualfachleute sind in diesem Umfeld besonders hoch.

Wir müssen den Raum halten, die Situation auch selbst aus-halten – und im Hier und Jetzt präsent bleiben. Unterstützend wirkt, wenn man sich in solchen Situationen mit eigenen Energiequellen oder – je nach persönlicher Haltung – mit einer höheren Macht verbindet.

Wenn wir uns als Fachpersonen ganz zur Verfügung stellen, können wir helfen, diesen sozialen Raum zu weiten und neue Perspektiven zu öffnen – damit Trauernde im besten Fall sich selbst wieder deutlicher wahrnehmen.

Ein Schicksalsschlag kann zerstören. Er zerschneidet. Er trennt.

Umso wichtiger ist es, einen Raum zu schaffen, in dem verbindende Handlungen Platz finden – Handlungen, die Geist, Körper und Gefühle einbeziehen, und die Verbindung zwischen Individuum und Gemeinschaft spürbar machen. Wo Worte fehlen, können Gesten und symbolische Handlungen tragen.

Gleichzeitig – warnt Frau Schmetkamp völlig zu Recht – dürfen wir nicht auf schnelle Lösungen oder gar auf rasche Heilung drängen.

Wesentlich ist, dass wir gemeinsam schwere Gefühle, existenzielle Ängste und Fragen halten – und aushalten.

Rituale öffnen dafür einen Raum.

Einen Raum, in dem das, was ist, auch sein darf – und gemeinsam getragen wird, auch wenn es unendlich schmerzt.

Und manchmal, können aus diesem rituellen Raum erste, behutsame Schritte in Richtung Heilung erwachsen.