



Spiritualität

# So wichtig sind Rituale zum Jahreswechsel

Alle Jahre wieder feiern wir Weihnachten, Silvester und Neujahr, lassen Traditionen aus unserer Kindheit wiederaufleben oder entdecken neue Rituale und Trends. Die Sehnsucht nach Spiritualität ist zum Jahreswechsel am größten, wir suchen nach Sinn und Orientierung. Woher bestimmte Rituale kommen und welche Bedeutung sie für uns haben, beschreibt **Jessica Benjatschek**.

**A**dventskränze und Tannenbäume aufstellen, Lieder singen, festlich essen, Geschenke verteilen, Gottesdienste besuchen, Klee und Schornsteinfeger als Glücksbringer verschenken, um Mitternacht anstoßen ... – so ist das alle Jahre wieder. Wir alle haben eine konkrete Vorstellung davon, welche Bräuche für uns zu den Feiertagen am Ende des Jahres dazugehören.

„Stabilität und Struktur tun uns gut“, weiß Prof. Dr. Michael Utsch, Religionspsychologe und Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen. Alte Familientraditionen, kulturell geprägte Bräuche und Rituale sind dabei wie ein Anker, auf sie ist Verlass. Sie vermitteln uns ein Gefühl von Beständigkeit, sie helfen besonders dann, wenn wir uns unsicher fühlen. Weil ein

Neuanfang bevorsteht und wir damit konfrontiert werden, dass wir das Schicksal nicht beeinflussen können: Wer weiß schon, was das nächste Jahr bringt?

## Das Bedürfnis, Zeit greifbar zu machen

Wenn ein Abschnitt zu Ende geht, ein neuer anfängt, sehnen wir uns nach Ordnung. So, wie der Kalender ein Versuch ist, den Jahresablauf greifbar zu machen und in eine Form zu gießen, teilen Sonnenwendfeiern das Jahr in zwei Abschnitte. Das ist in zahlreichen Kulturen so: Die Rauhnächte kommen aus dem europäischen Brauchtum und sind auf das Mondjahr zurückzuführen, nach dem am Ende des Jahres zwölf Tage übrig bleiben. Sie beginnen am 21. Dezember, der Wintersonnenwende, und man sagt, das Rad der Zeit stehe zu dieser Zeit still und die Verbindung zur Welt der Geister und Magie sei besonders stark. Demnach würden Träume und Ereignisse Hinweise auf die Zukunft geben. Da das Rad der Zeit still steht, sollen die Tage genutzt werden,

um innerlich und äußerlich Ordnung zu schaffen und eine Bilanz zu ziehen. So ist es nicht unüblich, noch schnell die Steuererklärung abzuschließen, auszumisten und Geliehenes zurückzugeben – dann kann das neue Jahr ohne Altlasten begangen werden.

Im alten chinesischen Volksglauben, im Daoismus, glaubt man an die Natur und Harmonie der Dinge. Das Dao, das Prinzip des Universums, bleibt unverändert, während alles andere im Fluss ist. Am 21. Dezember erreicht demnach die Yin-Energie ihren Höhepunkt, danach steigt der Einfluss der Yang-Energie wieder an. Meditation und Tai Chi harmonisieren die Lebensenergie im Körper und helfen so, den Weg des Schicksals zu akzeptieren.

Auch bei uns sind Meditation, Yoga und Tai Chi im Trend, wenn es darum geht, den aktuellen Zustand anzunehmen und sich mental auf das neue Jahr einzustimmen. Wie es bei Ritualen üblich ist, geht es um das Wechselspiel: Anspannung und Entspannung, Loslassen und Neuanfang, Ordnung finden im Chaos. Viele Menschen versuchen, einen

## SO ERKENNEN SIE, OB EIN ANGEBOT DAS RICHTIGE FÜR SIE IST

Rituale und Zeremonien sind keine geschützten Begriffe. Um sie anzuleiten, braucht man keine Ausbildung. Im Internet ist das Angebot scheinbar endlos lang und es gibt kein Konzept, das allgemein gültig ist, sondern individuelle Auslegungen. Mit den Hinweisen von Prof. Dr. Michael Utsch werden Sie leicht Schwindler, die für viel Geld versprechen, was sie nicht halten können, von seriösen Anbietern unterscheiden können:

- **Die erste Frage sollte immer lauten: Passt das Angebot überhaupt zur eigenen weltanschaulichen Haltung, dem eigenen Denken und Glauben?**
- **Glaubwürdigkeit: Haben die Anbieter Risiken und Nebenwirkungen im Blick und weisen darauf hin? Gibt es Menschen, die mit dem Angebot positive Erfahrungen gemacht haben und die man für glaubwürdig hält?**
- **Denken Sie kritisch: Sind die Versprechen realistisch? Darf man Fragen stellen? Inwiefern werden sie beantwortet? Man sollte sich vorab ausreichend und kritisch über das Angebot informieren, dann ausprobieren und gucken, ob es passt.**

Blick aufs Schicksal zu erhaschen, indem sie sich mit Numerologie und Astrologie beschäftigen, Tarotkarten legen oder Blei beziehungsweise Wachs gießen.

### Der Sinn von Ritualen

Wir brauchen Rituale nicht nur, weil sie uns durch ihre Beständigkeit ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Nach Professor Utsch geben wir mit ihnen der Seele einen Raum, mit den Dingen der Wirklichkeit umzugehen, die nicht wissenschaftlich-technisch zu erfassen sind, wie die grundlegenden Fragen unserer Existenz: Was ist der Sinn des Lebens? Wie werde ich glücklich? Kommt noch etwas nach dem Tod?

Rituale fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden, ist Utsch überzeugt: „Wenn ich für mich Gewohnheiten entwickle, mich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und darauf Antworten finde, ist das stressmindernd.“ Im Grunde geht

es bei den Weihnachts- und Silvesterritualen darum, in einen guten Kontakt mit sich selbst zu kommen. Die Handlung steht im Mittelpunkt, aufgeladen mit Bedeutung, Symbolen und Mystik. Sie schaffen eine Art geschützten Raum, fernab vom Alltag, in dem wir frei von Rollen und Erwartungen sind. Zum Beispiel bietet der Weihnachtsgottesdienst durch seine Stimmung vielleicht die Gelegenheit zum Innehalten, wodurch es leichter fällt, das Jahr Revue passieren zu lassen. Oder ein Traumtagebuch hat mehr Sinn und Tiefe während der Rauh Nächte und erleichtert so, sich mit dem kommenden Jahr auseinanderzusetzen.



**PROF. DR. MICHAEL UTSCH** hat Theologie und Psychologie studiert und arbeitet als Therapeut und Psychoanalytiker in Berlin. Er ist außerdem als Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen tätig und unterrichtet als Professor für Religionspsychologie an verschiedenen Hochschulen. In der „Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde“ leitet er den Fachbereich „Religiosität und Spiritualität“.

FOTOS: Aubrey | adobestock.com; MartinBahr; Illustration: provector | adobestock.com

Und wer seine Neujahrsvorsätze durch das Feuerwerk besiegelt, hält vielleicht länger an ihnen fest. Die Hauptsache ist immer die Bedeutung, die wir einem Ritual zuschreiben. In unserem Kulturkreis sei aber noch Luft nach oben, glaubt Professor Utsch: „Wir haben die Verbindung zur Natur und mit unseren menschlichen Wurzeln ein Stück weit verloren und können viel von anderen Kulturen lernen, die unverstelt an Rituale rangehen.“

### Andere Kulturen, andere Bräuche?

In den Anden treffen sich Tausende Menschen zum Neujahrsfest Willakatuti des indigenen Volkes Aymara. Kurz vor Sonnenaufgang halten alle die Hände

zum Himmel und warten darauf, dass die ersten Sonnenstrahlen ihre Finger berühren – eine symbolische Wiedergeburt zur Rückkehr der Sonne. In Südamerika werden Puppen, die Monigotes, verbrannt, die das verkörpern, was im alten Jahr zurückgelassen werden soll. Im Iran und in Zentralasien wird die Yalda-Nacht zelebriert. Aufgrund des alten zoroastrischen Glaubens, dass die Kräfte des Bösen und der Dämonen in der Nacht der Wintersonnenwende am stärksten sein sollen, trifft sich die ganze Familie und entzündet Feuer, die Licht und Hoffnung repräsentieren.

Bei uns haben viele Bräuche und Rituale ihren Ursprung in der keltischen Mythologie. Im Alpenraum finden heute noch

# „Rituale fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden.“



## Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“  
**Eckhard Weber**

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien  
Kasseler Straße 55  
34289 Zierenberg  
Telefon: +49 (0) 5606 530 560  
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10  
Mail: info@weberbio.de  
Web: www.weberbio.de



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.

# So nutzen Sie den Jahreswechsel für sich

Zum Jahreswechsel hat jeder andere Bedürfnisse. Daher stellen wir Ihnen drei unterschiedliche Ansätze vor:

## MEHR GELASSENHEIT

Dieser Weg, das alte Jahr abzuschließen und das Neue zu begrüßen, folgt dem ganzheitlichen Ansatz. Es geht darum, das Tempo in den freien Tagen rauszunehmen, um im Hier und Jetzt zu sein, Körper, Geist und Seele zusammenzubringen und Kraft für das kommende Jahr zu schöpfen. Achtsamkeitsübungen (je mehr Sinne, desto besser) entspannen und helfen, sich wieder mehr zu spüren.

**Rituale:** Nach dem Prinzip: „Auf Anspannung folgt Entspannung“ kann man Meditation, Tai Chi und Qi-Gong, Yoga und Atemübungen praktizieren und sich ganz bewusst einen Raum zum Innehalten schaffen. Beim Singen und Tanzen verleiht man seinen Gefühlen Ausdruck, barfuß Zeit in der Natur zu verbringen, erdet und mit einer Detox-Kur konzentriert man sich entschieden auf das Wesentliche – ob man nun Lebensmittel fastet oder unliebsame Angewohnheiten.

**Geeignet für:** Menschen, die zur Ruhe und wieder in die Balance kommen möchten.

**Zeitfaktor:** Am besten ist es, wenn Rituale zu Gewohnheiten werden, auf die man unabhängig vom Jahreswechsel zurückgreifen kann.

## BLICK ZURÜCK NACH VORN

Hier wird Bilanz gezogen, indem man sich intensiver mit den eigenen Bedürfnissen, Ängsten, Fähigkeiten, Wünschen und Träumen auseinandersetzt. Es geht darum, zu reflektieren und wertzuschätzen: Woran möchte ich festhalten, was lasse ich los und was will ich in Zukunft erreichen? Für die Selbsterkenntnis muss man in Resonanz gehen.

**Rituale:** Indem man Tagebuch führt, Träume aufschreibt und deutet, beschäftigt man sich intensiv mit sich selbst und kann sich jeden Tag einer konkreten Frage oder Intention widmen. Man kann auch Orakel- oder Tarotkarten ziehen, dazu ein Gedicht schreiben, ein Bild malen oder über Musik ausdrücken, was einem bei Betrachten der Karte in den Sinn kommt.

**Geeignet für:** Menschen, die das Jahr ohne Fragezeichen abschließen, sich neu ausrichten oder Zeit mit sich selbst verbringen möchten.

**Zeitfaktor:** Der Weg ist ein Prozess, am besten nimmt man sich täglich Zeit, zwischen zehn Minuten und zwei Stunden.

## WÜNSCHE MANIFESTIEREN

Auf diesem Weg kann man sich mental auf das neue Jahr einstimmen: auf einen konkreten Wunsch, ein Ziel oder Neujahrsvorsatz. „Magisches Denken“ verändert vielleicht nicht das Schicksal, aber es stärkt die Selbstwirksamkeit, macht uns hoffnungsvoller und optimistischer.

**Praktiken:** Ein Gegenstand kann zum Glücksbringer fürs neue Jahr werden, wenn er die passende Bedeutung hat. Räucherwerk, Kräutern, Edelsteinen und Kristallen werden bestimmte Wirkungen zugeschrieben und angelehnt an die weiße Magie kann man über die vier Elemente Wünsche besiegeln – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Hauptsache, man glaubt daran und schadet niemandem (*mehr zum Räuchern lesen Sie in BIO 5/20*).

**Geeignet für:** Für Menschen, die sich einen Herzenswunsch erfüllen möchten oder sich mehr Magie im Alltag wünschen.

**Zeitfaktor:** Je nach Bedarf, entscheidend ist eher die Stimmung und Atmosphäre.

Perchtenumzüge statt, die die Geister des Winters mit schauerlichen Masken und Glocken vertreiben sollen. In den dunkelsten und längsten Nächten des Jahres, so glaubten die Heiden, soll Odin bei der „Wilden Jagd“ mit einem Heer aus gewaltvoll und plötzlich zu Tode gekommenen Seelen durch den Nachthimmel fliegen und Unheil verbreiten. Mit Feuer, Krach und Lärm sollten diese bösen Geister vertrieben werden – der Vorläufer unseres Silvesterfeuerwerks. Dass die Geburt von Jesus als „Lichtbringer“ fast zeitgleich mit der Wintersonnenwende gefeiert wird, ist auch kein Zufall.

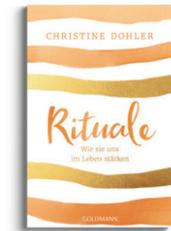
Alle Kulturen haben gemeinsam, dass der Jahreswechsel mit Familie und Freund\*innen meist an großen Feuern gefeiert wird. Licht symbolisiert Wärme, Lebendigkeit und Erkenntnis; Dunkelheit hingegen Kälte, Isolation, Krankheit und Tod. Die meisten Bräuche kommen aus einer Zeit, in der der Lauf der Sonne einen enormen Einfluss auf das Leben der Menschen hatte, die dunklen Monate die gefährlichste Zeit des Jahres waren. Nur in der Gemein-

schaft konnte man überleben. Auch heute verbringen wir diese Zeit mit den Menschen, die uns am meisten bedeuten, aber auch Fremde wünschen sich ein frohes, gesundes neues Jahr. Wir fühlen uns verbunden, weil wir wissen, dass alle ähnliche Dinge tun und ähnliche Gedanken haben: Kurz vor Mitternacht strömen alle auf die Straßen, sehen sich das Feuerwerk an und denken an das, was das nächste Jahr bringen wird. Wieder einmal geht es um Vergänglichkeit. Die Rituale helfen dabei, zuversichtlich ins nächste Jahr zu kommen.

**Rückbesinnung zur Natur und Natürlichkeit**  
Immer weniger Menschen fühlen sich einer bestimmten Religion zugehörig. Rituale hingegen werden beliebter, Spiritualität muss alltagstauglich sein. Prof. Dr. Utsch beobachtet den Trend der Rückbesinnung zur Natur und Natürlichkeit, mit sich selbst anders umzugehen, Meditation wieder für sich zu entdecken, als Möglichkeit, einen besseren Kontakt zu sich und seinem Körper zu bekommen

und sich mit den existenziellen Fragen wieder mehr auseinanderzusetzen: „Weil man eben spürt, das ist der Weg, um zufrieden zu sein. Immer höher, schneller, weiter führt in eine Sackgasse“, weiß er. ♥

### BUCHTIPPS



**RITUALE - WIE SIE UNS IM LEBEN STÄRKEN**  
Christine Dohler, Goldmann 2021, 224 Seiten, 14 Euro



**PSYCHOLOGIE DER RITUALE UND BRÄUCHE - 30 RITEN UND GEBRÄUCHE WISSENSCHAFTLICH ANALYSIERT UND ERKLÄRT**  
Dieter Frey, Springer 2018, 355 Seiten, 34,99 Euro

ANZEIGE

**Tesla-Uhren gegen Elektrosmog**

Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück!

- Erstklassige Schweizer Qualität
- Integrierte Tesla® Technologie
- Spezieller Biofeld Elektrosmog-Schutz
- Damen- & Herren-Modelle

Jetzt Katalog anfordern oder online bestellen:  
TESLA WATCHES - Swiss Made  
☎ 0041 443 400 435  
www.teslawatches.com

**TESLA PURPUR PLATTE**  
Nutzen Sie die Urkraft des Universums!

Entdecken Sie das Potenzial von Nikola Teslas energiespendenden Purpurplatte! Durch Resonanz mit der Kosmischen Energie!

Einfache und effektive Anwendung für:

- CHI-Aktivierung
- Chakra-Balancing
- Aura-Vitalisierung
- Meridian-Therapie

**JETZT: Kennenlern-Set nur € 99,90 statt 141,-**

inkl. 96-s. Tesla-Broschüre!

inkl. Tesla®  
Rosen Herz Verlag - ☎ 0041 443 400 435  
www.tesla.ch - www.teslaworld.de