

INNEHALTEN, TÜREN ÖFFNEN, LICHTER ENTZÜNDEN

Rituale im Advent

Der Adventskranz und das Entzünden der Kerzen, der Adventskalender und das Öffnen der Türen, die Adventsfeiern mit ihren Geschichten und Liedern, das Rausstellen der Stiefel am Nikolaustag, die Weihnachtsbäckerei und das Vorbereiten der Geschenke. Nicht nur Kinder lieben solche Rituale und erfreuen sich daran.

Und zugleich kenne ich diese Zeit mit den vielen Feiern, Sinneseindrücken, Erwartungen und Vorbereitungen nicht nur als gefüllte, sondern als überfüllte Zeit. „Nun beginnt wieder der adventliche Nahkampf.“ So ein Pastorenkollege: „Wir hetzen von einer Besinnung zur nächsten.“ Aber nicht nur Gemeindepastoren erleben diese Spannung und geraten in „Adventsstress“. Ähnlich zwiespältig erlebe ich die Innenstädte in dieser Zeit. Ich spüre die Faszination der Lichter, der Lieder und der Gerüche, bin aber zugleich abgestoßen durch das Grelle, Laute und das Übervolle. Advent, eine Zeit vieler feststehender Rituale in Gesellschaft, Gemeinden und Familien. Da ist die Gefahr groß, dass das Ganze an der Oberfläche bleibt und die ursprüngliche Botschaft des Advents untergeht.

Ich folge der Frage nach den Ritualen. Brauchen wir überhaupt solche Rituale? Wäre es nicht besser, darauf zu verzichten? Eine solche Überfülle brauchen wir sicherlich nicht. Aber wir können auch nicht ganz darauf verzichten. Warum?

Rituale sind Handlungen mit einem über sich hinaus weisenden Symbolgehalt, die einen vorgegebenen und sich wiederholenden Ablauf haben. Oft unbewusst geschehen die vielen kleinen Alltagsrituale, wie wir uns begrü-

ßen oder wie wir gemeinsame Mahlzeiten beginnen. Sie werden uns meist erst dann bewusst, wenn es plötzlich anders läuft, wenn jemand den Handschlag verweigert oder wenn keiner das Essen eröffnet. Wir sind – zumindest einen Moment – unsicher und irritiert.

Rituale sind Verhaltenshilfen und entlasten uns. Wir müssen nicht jedes Mal neu nachdenken und entscheiden. Und Rituale stabilisieren das Zwischenmenschliche. Sie bilden sich auch da heraus, wo Menschen meinen, auf sie verzichten zu können. Ich denke dabei an das „säkularisierte Tischgebet“: „Piep, piep, piep, ...“.

Rituale sind Unterbrechungen des Alltags und bringen uns in Kontakt mit der spielerisch-festlichen Dimension des Lebens, die im Alltag verloren zu gehen droht. So unterstützen Rituale einen gesunden Lebensrhythmus und können neue Kraft geben.

Die lebenszyklischen Schwellenrituale an den Übergängen des Lebens (wie Kindersegnung, Hochzeit, Beerdigung) bieten einen geschützten Raum, um Sprache zu finden, wo es einem selbst durch Freude oder Schmerz leicht die Sprache verschlägt.

Vor allem in den Ritualen zu Festzeiten „gewinnt Inneres als

Äußeres, Eigenes als Gemeinsames, Empfindung als Handlung, Eindruck als Ausdruck Gestalt“ (Werner Jetter, Ritual und Symbol, 105). So wird Wesentliches leiblich-sinnlich erfahrbar und die Verbundenheit in einer Gemeinschaft – auch über Generationen hinweg – erlebbar.

„Das Ritual ist gerade dort besonders wichtig, wo das Rationale noch nicht oder nicht mehr möglich ist, z. B. bei Kindern, bei kranken oder verwirrten oder geistig-behinderten Menschen.“ (Michael Klessmann, Pastoralpsychologie, 291)

Deshalb ist es gut und wichtig, dass wir Rituale haben und sie pflegen. Aber zur Pflege gehört auch, ihre Grenzen zu achten. Rituale sind nicht heilsnotwendig. Sie können Leben, Glauben und Zuversicht stärken, aber nicht ersetzen. Und Rituale haben auch Gefahren, die zu beachten sind.

Rituale können zu gesetzlichen oder magischen Zwangshandlungen werden, bei denen Menschen glauben, dass sie allein durch ihren richtigen Vollzug wirken. Sie nicht oder nicht korrekt durchzuführen, löst dann fast unerträgliche Lebensangst aus.

Rituale können erstarren und verlieren ihren lebendigen Symbolgehalt. Menschen finden in ihnen keinen Sinn mehr. Und Rituale können sich verselbständigen und dadurch andere Botschaften transportieren.

Beim Blick auf die Adventszeit fällt mir auf, dass die Stille, das Warten und Wachen oft verdeckt werden durch das Tun. Advent



Jens Mankel, Brühl, Referent für Seelsorge und Psychologie an der Evangelisch-Freikirchlichen Akademie Elstal, Pastor im Bund FeG, Gestalttherapeut

ist ursprünglich die Zeit der Vorbereitung auf das Kommen Jesu als Heil der Welt. „Bist du bereit, zu empfangen?“, fragt der Advent. Heute ist die Adventszeit eher eine vorgezogene Weihnachtszeit, eine Zeit des Erfüllens, und ich höre in mir und um mich herum: „Hast du alles? Alles vorbereitet, alles besorgt, alles geschafft?“

Ich bekomme Lust, in meiner Adventszeit Kontrapunkte zu setzen, mich auf die Spur zu machen, Rituale im Advent für mich neu als heilsam und entlastend zu entdecken. Rituale müssen nichts Großes sein, nichts Starres. Sie dürfen sich verändern. Sie zu pflegen bedeutet, sie ernst zu nehmen, aber nicht absolut zu setzen. Es bedeutet, sie aufmerksam und mit spielerischer Freude zu gestalten, den Gewohnheiten respektvoll zu begegnen, in ihnen immer wieder dem Wesentlichen, der Botschaft, nachzuspüren und von daher auch Neues auszuprobieren.

INNEHALTEN – EINFACHES DASEIN IN DER GEGENWART GOTTES

„Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seiner Rede zu.“ (Lukas 10,39)

Es müssen nicht immer die großen Unterbrechungen sein. Es tut schon gut, mitten im Adventstrubel kurz

innezuhalten und vor Gott still zu werden. Ich denke da an die alte Geschichte von dem Bauer, der täglich, wenn er vom Feld kam, an der Kirche anhielt und kurz hineinging. Als er gefragt wurde, was er da eigentlich in der Kirche mache, antwortete er: „ER schaut mich an, ich schaue IHN an, und zusammen sind wir glücklich!“

TÜREN ÖFFNEN – DER LEBENDIGE ADVENTSKALENDER

„Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch, dass der König der Ehre einziehe!“ (Psalm 24,7)

Ursprünglich stammt die Idee wohl aus der Schweiz, wird aber mittlerweile an vielen Orten umgesetzt. Ich habe sie als Ökumenischen Adventskalender in Bornheim-Sechtem kennengelernt. Jeden Abend in der Adventszeit treffen sich Menschen für eine halbe Stunde vor einem anderen Haus, wo ein Fenster adventlich geschmückt wurde. Es werden Lieder gesungen, ein Bibeltext gelesen und bei warmen Getränk und Gebäck kommt es zum kurzen persönlichen Austausch. So werden Türen zwischen den Konfessionen und zwischen Nachbarn geöffnet.

LICHTER ENTZÜNDEN – DER WICHERNKRANZ

„Mache dich auf und werde licht; denn dein Licht kommt“ (Jesaja 60,1)

Neu entdeckt haben wir für uns zu Hause, dass der Adventskranz, den Johann Hinrich Wichern im 19. Jh. erfunden hat, ursprünglich nicht nur vier Kerzen für die Adventssonntage hatte, sondern dazu auch kleinere Kerzen, für jeden Tag in der Adventszeit eine. Es ist ein hilfreiches Ritual, um das Warten und lichter Werden auf das große Licht hin bewusster zu erleben. Dazu ein Bibelvers und ein kurzes Gebet. Wir lassen uns anleiten von dem Buch von Anselm Grün: Dein Licht schenkt uns Hoffnung. 24 Rituale für den Advent. Ein kurzer Text zu einem Bibelvers und dazu eine kleine Übung für den Tag. Manche nehmen wir auf, andere erschließen sich uns nicht. Aber so leuchten nicht nur immer mehr Kerzen sondern das Licht der biblischen Botschaft in unseren Alltag und auf unserem Weg zum großen Fest.

Jens Mankel

