

Rituale ermöglichen Beziehungsfähigkeit

Vor fünfeinhalb Jahren sind wir als Familie ins Ökodorf Sieben Linden gezogen, damals war ich, Jessica, ganz frisch schwanger und so kamen wir schon zu dritt dort an. Unser Leben in Gemeinschaft entfaltet sich als erfüllend, anstrengend und vor allem als ein Katalysator für Wachstum und Heilung. Jeden Tag bin ich dankbar für die Werkzeuge und Rituale, die Lehrer*innen und Älteste verschiedener Traditionen mir mitgeben haben, um beziehungsfähig(er) zu werden und zu bleiben.

Ich glaube, dass wir Menschen von Natur aus soziale Wesen sind, die sich nach Verbundenheit sehnen. Wir sind dafür gemacht in Beziehung mit der Natur, mit dem Unsichtbaren, mit uns Selbst und in Beziehung mit unseren Mitmenschen zu sein. Es ist eine Sehnsucht, die sich mal auf der einen, mal auf der anderen Ebene zu Wort meldet, doch die Umsetzung bringt oft allerhand „Störungen“ in Form von Konflikten und Herausforderungen mit sich.

Auch wir hatten Sehnsucht nach Gemeinschaft, nach Hausgemeinschaft, nach Elternschaft, erfüllter Partnerschaft. Nach großer Beziehungskrise und einigen Ent-Täuschungen, was das Leben in Gemeinschaft und auch in Partnerschaft angeht, sind wir inzwischen als Familie gut in Sieben Linden, und in unserer Hausgemeinschaft in der „Villa Communia“, gelandet.

Rituale begleiten uns dabei stets und ständig. Denn all diese Beziehungsebenen wollen gepflegt und genährt werden. Vom wöchentlichen WG-Kreis in unserer Hausgemeinschaft, über unsere Paarzeiten bis zum Familien-Kuschelhaufen zu dritt: Es gibt viele Werkzeuge, die uns helfen, unseren Alltag in Verbindung zu erleben. Es beginnt oft mit ganz kleinen Routinen, wie ein ganz bewusstes willkommen heißen unserer Tochter, wenn sie Mittags aus dem Waldkindergarten nach Hause kommt. Oder unser wöchentliches Mittagessen mit der Gemeinschaft im Regiohaus.

Aber auch größere, erhaltende Rituale, wie die jährliche Erneuerung unseres Versprechens als Paar, sind Teil unseres Alltags in und mit Gemeinschaft und Familie. In der Gemeinschaft Sieben Linden haben sich verschiedene Rituale etabliert, an denen manchmal viele und manchmal nur wenige Menschen teilnehmen: Waldweihnacht, ein Übergangs- und Segensritual für die 5-jährigen Kinder, Jahreskreisfeste und die „Wechselfeste“ für das Ankommen und Gehen der Freiwilligen.

Meine Lehrerin Sobonfu Somé hat mal gesagt:

„Rituale sind der Kleber, der Gemeinschaft (Beziehungen/Menschen) zusammenhält.“

Für mich ermöglichen und stärken Rituale unsere Beziehungsfähigkeit und machen vor allem in Krisen-Zeiten Verbindung immer wieder neu möglich.

Jessica Heiler
<http://jessica-heiler.com/>

Jessica bietet gemeinsam mit Andreas Rummel und Elke Mehla dieses Jahr einen Ritual-Workshop nach Sobonfu Somé zum Thema Beziehungen an:

„In Verbundenheit leben“ vom 15. -18. Juni 2023.

Beziehungen klären, stärken und lebendig halten in Partnerschaft, Familie & Gemeinschaft

Mehr Infos zu Sobonfu Somé:

<https://lesen.oya-online.de/texte/2743-sobonfu-som.html>