

Lorelies Singerhoff

Rituale

Sinn, Halt & Kraft für die Seele

mvg Verlag

Vorwort	9
---------------	---

1. Rituale - magische Momente des Alltags.....	11
Die Wiederentdeckung der Rituale	15
Was sind Rituale und wozu brauchen wir sie?	19
Symbole - ein wesentliches Element von Ritualen	31
Harry Potter oder die Wiederkehr des Magischen	40
2. Stabile Stützen für die Seele.....	43
Was bewirken Rituale?	44
Geborgenheit im immer Gleichen	47
Zwangsrituale	50
Übergänge	58
Die Geburt	63
Der Tod	66
Rituelle Zeichen am Anfang und Ende des Lebens.	81
Initiationsrituale: Vom Kind zürn Erwachsenen	84
Visionssuche - altes Ritual für moderne Menschen ...	88
3. Rituale für das persönliche Leben.....	93
Ein königliches Bad.....	94
Für innere und äußere Fitness: die Fünf Tibeter.....	95
Reinigungsrituale	102
Abschiedsrituale bei Trennung und Scheidung	103
Ein Buch lesen.....	111
Sich freischreiben	112
Anti-Aging-Rituale	112
Räucherrituale mit Kräutern aus dem Garten	114

4. Rituale in der Partnerschaft	117
Begrüßungs- und Wiedersehensrituale	124
Abschiedsrituale	125
Streitrituale	126
Versöhnungsrituale	127
Feierrituale im Alltag von Paaren	127
Gemeinsam Rituale schaffen und pflegen	129
Mindestens zwei Küsse am Tag	132
Ein neuer Tag beginnt	133
Abendrituale zu z w e i t	134
Ein Ritual zur Nachtruhe	134
Räucherrituale	135
Wochenendrituale zu zweit	136
Partnerschaftsritual außerhalb der Kirche	137
Die Visionssuche für Paare	139
5. Rituale in der Familie	141
Das alltägliche Morgenritual	148
Gemeinsam essen	149
Spielen — ein wichtiges Ritual.	151
Fernsehen	154
Ritual zum Tagesausklang	155
Die blaue Stunde	156
Versöhnungsrituale in der Familie	157
Reinigung der Wohnung	159
6. Rituale für Kinder	163
Ritual für den neuen Tag - ein kleiner Morgengedanke	168
Wunschritual zum Geburtstag	168
Geburtstagsritual für Kindergarten oder Spielgruppe.	171
Zahnfee.	173
Mehrteiliges Abendritual	174
Warum das Vorlesen so wichtig ist	177
Die Einschulung	180
Rituale im Schulleben	183

7. Rituale als Festtagsbrauch	187
Rituale zum Fasching	188
Rituale zur Hochzeit	196
Rituale zu Weihnachten	203
Rituale zu Ostern	211
Rituale zum runden Geburtstag	217
Rituale zu Erntedank	222
Rituale zu Halloween (Allerheiligen)	225
Das Jahr geht zu Ende - ein neues beginnt	229
8. Exotische Rituale aus aller Welt	233
Das Ritual der Kloßgemeinschaft	233
Das indianische Schwitzhüttenritual	235
Das Medizinrad	238
Zähneziehen hat Tradition	241
Der Maskentanz	242
Versöhnungsrituale aus Zaire/Afrika	244
9. Und welches Ritual hilft Ihnen? - Beispiele aus dem Alltag	249
Literaturtipps und Hinweise	253
Quellenangaben..	255
Über die Autorin	257