

ANSELM GRÜN

*Geborgenheit finden -  
Rituale feiern*

Wege zu mehr Lebensfreude

KREUZ VERLAG

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Der Tag eines Mönchs. . . . .	11
<i>Tagesablauf nach der Regel,des heiligen</i>	
<i>Benedikt.</i> . . . . .	75
<b>I. Die psychologische Bedeutung der Rituale</b> ...	23
1. Die Angst bannen - Sigmund Freud . . . . .	23
<i>Zwangsrituale.</i> . . . . .	26
<i>Massenrituale.</i> . . . . .	29
2. Transformation von Lebensenergie - C. G. Jung	31
<i>Übergangsriten.</i> . . . . .	33
<i>Sinnstiftende Rituale.</i> . . . . .	34
<i>Die-heilende Kraft der Rituale.</i> . . . . .	36
<i>Das erneuerte Ritual.</i> . . . . .	38
3. Rituale für das Miteinander - Erik H. Erikson . . .	40
4. Spontanrituale - Peter Schelleribaum . . . . .	43
<b>II. Persönliche Rituale</b> . . . . .	47
Morgenrituale. . . . .	47
<i>Disziplin.</i> . . . . .	48
<i>An die Situation anpassen.</i> . . . . .	50
<i>Träumen nachspüren.</i> . . . . .	51
Rituale bei der Arbeit . . . . .	52

Abendrituale . . . . .	56
<i>Das Fernsehen.</i> . . . . .	57
<i>Am Abend allein.</i> . . . . .	58
<i>Das Abendgebet.</i> . . . . .	61
<i>Der Kontrakt mit jungen Menschen.</i> . . . . .	62
Etwas, auf das ich mich täglich freuen kann	
<i>Anregungen für persönliche Rituale.</i> . . . . .	64
<b>III. Familienrituale</b> . . . . .	69
Begrüßungsrituale . . . . .	69
Beten . . . . .	71
<i>Das Tischgebet.</i> . . . . .	72
Das Essen selbst ritualisieren . . . . .	74
Rituale zum Zu-Bett-Gehen . . . . .	75
Ein Abschiedsritual . . . . .	76
Die Kirchenjahresfeste . . . . .	77
Eine Frage der Atmosphäre	
<i>Anregungen für Familienrituale.</i> . . . . .	79
<i>Geburtstage.</i> . . . . .	81
<i>Riten für Söhne und Töchter.</i> . . . . .	83
<i>Ein neuer Ritus für den Pensionär.</i> . . . . .	84
<i>Das Kirchenjahr in der Familie.</i> . . . . .	84
<i>Riten der Trauer.</i> . . . . .	86

<b>IV. Gemeinschaft stiftende und ordnende Rituale</b>	89
Unternehmenskultur . . . . .	89
Schule und Ritual . . . . .	90
Rituale in Jugendgruppen . . . . .	92
Phantasie ist gefragt <i>Anregungen für Gemeinschafts-Rituale.</i> . . . . .	94
 <b>V. Neue Rituale</b> . . . . .	 97
Frauengruppen . . . . .	97
<i>Schöpfungsspiritualität</i> . . . . .	97
<i>Salbungen.</i> . . . . .	99
<i>Übergangsrituale.</i> . . . . .	101
Therapeutische Rituale . . . . .	103
 <b>VI. Kirchliche Rituale</b> . . . . .	 107
Die Sakramente . . . . .	107
Riten der Taufe . . . . .	108
<i>Das weiße Taufkleid.</i> . . . . .	109
<i>Das Kreuz auf der Stirn.</i> . . . . .	110
<i>Anrufung der Heiligen.</i> . . . . .	111
<i>Salbung mit Katechumenenöl.</i> . . . . .	112
<i>Absage an das Böse.</i> . . . . .	113
<i>Übergießen mit Wasser.</i> . . . . .	113
<i>Salbung mit Chrisamöl.</i> . . . . .	114
<i>Taufkerze.</i> . . . . .	115

<i>Der Effata-Ritus.</i> . . . . .	.116
<i>Vaterunser.</i> . . . . .	.117
<i>Segen.</i> . . . . .	.117
<i>Katholische Taufe für evangelische Christen</i> . . . .	.117
Die sieben Sakramente und das Heute Gottes. . . . .	.119
Die Beichte. . . . .	.123
<i>Neues Schuldverständnis.</i> . . . . .	.124
<i>Riten der Absolution.</i> . . . . .	.125
<i>Unter vier Augen.</i> . . . . .	.125
Die Feier der Eucharistie. . . . .	.126
<i>Der Auferstandene ist gegenwärtig.</i> . . . . .	.127
<i>Vom Gruß bis zur Gabenbereitung.</i> . . . . .	.128
<i>Einung mit Christus.</i> . . . . .	.129
Die Firmung. . . . .	.131
Die Priesterweihe. . . . .	.133
Die Trauung. . . . .	.135
<i>Brot und Wein vom Brautpaar.</i> . . . . .	.137
Die Krankensalbung. . . . .	.138
Die Beerdigung. . . . .	.138
<i>Der Beerdigungsritus im Kloster.</i> . . . . .	.139
<i>Abschiedsfest der Liebe.</i> . . . . .	.141
<i>Heilige Zeichen.</i> . . . . .	.142

<b>VII. Die Wirkung christlicher Rituale</b> . . . . .	.145
Eine Übersicht . . . . .	.145
1. Spiel . . . . .	.146
2. Feier . . . . .	.147
3. Kreativität . . . . .	.147
4. Freiheit . . . . .	.148
5. Identität und Lust am Leben . . . . .	.149
6. Raum der Stille . . . . .	.150
7. Ästhetik . . . . .	.150
8. Ordnung . . . . .	.151
9. Verbindung . . . . .	.152
10. Heilung . . . . .	.153
11. Sinnstiftung . . . . .	.154
12. Priestertum . . . . .	.155
Anmerkungen . . . . .	.157