

EMILIA HANDKE · MEIKE BARNAHL

Dein Leben, dein Moment

EMILIA
HANDKE

MEIKE
BARNAHL

Dein Leben, dein Moment

RITUALE
NEU ENTDECKEN
UND INDIVIDUELL
GESTALTEN

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns um eine gendergerechte Schreibweise bemüht. Sollte uns diese im Einzelfall nicht gelungen sein, sind bei der Verwendung entsprechender geschlechtsspezifischer Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung ausdrücklich alle Geschlechter angesprochen.

Die Liedtextteile wurden durch die freundliche
Genehmigung der Interpreten zum Abdruck genehmigt.

S. 42: »Das Lied von der Anderwelt« von Michael Ende © AVA international
GmbH, Autoren- und Verlagsagentur 2023.

S. 167f: »Sie mögen sich« von Shaban & Käptn Peng © verlegt bei
Wintrup Musikverlag, Berlin.

Jeanne Vera Caspar danken wir für die freundliche Genehmigung zum Abdruck
ihres Gedichts »nur sein« auf S. 147. Martin Pieper danken wir für die freundliche
Genehmigung zum Abdruck seiner Zusammenstellung der zünftigen
Richtsprüche auf S. 62f.

Die Bibelstellen sind, soweit im Text nicht anders vermerkt, zitiert nach der
BasisBibel 2021, sowie der Lutherbibel 2017.
Der Wortlaut aus Psalm 139 auf S. 175f. ist durch freundliche Genehmigung zum
Abdruck lizenziert. © BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Innenabbildung: JMBee Studio/adobe.stock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP MediaGmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37313-0

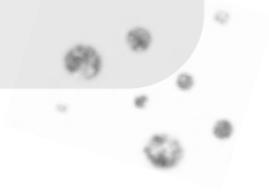
www.koesel.de



*Für alle, die auf der Suche sind nach heiligen Momenten,
die unser Leben lebenswert machen.*

*Für alle, die dafür eintreten, dass es Räume und Rituale
geben muss, die genau diese Momente feiern.*

*Für alle, die mitgeholfen haben, st. moment zum Leben
zu erwecken.*



Inhalt

Einleitung

Rituale als Rastplätze des Lebens	II
--	-----------

Aufbruch, oder:

Die Sehnsucht nach einem guten Anfang.....	20
---	-----------

Erzählung 1

Taufe nicht nach Schema F.

Individualität trifft Ritual.....	27
-----------------------------------	----

Erzählung 2

Ein ander' Welt.

Taufe angesichts des Todes.....	35
---------------------------------	----

Erzählung 3

Ohne viel Tamtam.

Die Drop-In-Taufe	43
-------------------------	----

Erzählung 4

Eine Handbreit Wasser unterm Kiel.

Über den Sinn der Schiffstaufe.....	49
-------------------------------------	----

Erzählung 5

Alles auf Anfang.

Wie Rituale ein neues Zuhause beseelen	58
--	----

Erzählung 6

Tanz im Mobile. Über Rituale im Familiengefüge....	70
--	----

Unterwegssein, oder:	
Die Sehnsucht nach einem guten Weg.....	82
Erzählung 7	
Große Gesten.	
Über Rituale, die Geschichte(n) schreiben	87
Erzählung 8	
Auf der Slackline des Lebens.	
Neue Rituale zum Erwachsenwerden	94
Erzählung 9	
Hochzeit.	
Über ein Ritual, das so bunt ist wie die Liebe selbst..	105
Erzählung 10	
Wahlverwandtschaften.	
Wenn aus Freund:innen Familie wird.....	113
Erzählung 11	
Sich selbst trauen.	
Segen für den eigenen Weg.....	121
Erzählung 12	
Heilige Mahlzeiten.	
Über gemeinsames Essen als Ur-Ritual	132
Erzählung 13	
Raunächte.	
Mit der Dunkelheit auf Du.....	143
Abschied, oder:	
Die Sehnsucht nach einem guten Ende	150
Erzählung 14	
Mein Abschied von einem Traum.	
Ritual zum Loslassen.....	157

Erzählung 15	
Voneinander loskommen.	
Über Rituale, die entbinden	166
Erzählung 16	
Fuck-Up.	
Beichten trifft Humor	178
Erzählung 17	
Ciao Bello!	
Wenn Seelentiere gehen	188
Erzählung 18	
Fest der Toten.	
Lebendig Menschen erinnern	199
Erzählung 19	
Kummerkutter.	
Über Trauerrituale, die wirklich helfen	209
Und zuletzt:	
Gute Reise!	217
Anhang	222
Anmerkungen	223



Einleitung

Rituale als Rastplätze des Lebens

Emilia Handke

Das Leben ist eine Reise. Täler und Berge, Wiesen und Auen, Klippen und Dünen, Wüstenlandschaft, Sümpfe, Stromschnellen und ruhige See wechseln einander ab. Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Ab und an beschleicht uns das dumpfe Gefühl, auf einem Vulkan zu sitzen oder in der Höhle des Löwen auszuharren. Bisweilen lässt man sich zu der Feststellung hinreißen: Jetzt bin ich definitiv in Absurdistan gelandet!? Und irgendwann nach langen Tagen und durchwachten Nächten dann wieder: grenzenlose Weite und endloses Himmelblau. Das aufatmende Gefühl von Freiheit. Die Wahl zwischen ausgetretenen und unbekannten Pfaden. Das Rauschen der Wellen, der Gesang der Vögel und nachts die Sterne über dir.

Manchmal kommen wir auf dieser Reise nur mit vorsichtigen Trippelschritten voran, ein anderes Mal tragen uns Siebenmeilenstiefel. Mal kriecht man – symbolisch auf dem Zahnfleisch – oder stolpert eher durch die Gegend, dann kann man plötzlich wieder größere Sprünge machen. Ab und an legt man einen Sprint ein – wenn man Strecke schaffen will, wenn der Druck

groß ist. Mal ist Kurzstrecke, öfter wahrscheinlich Langstrecke angesagt. In manchen Zeiten sind wir in Begleitung, manchmal aber auch ganz alleine unterwegs ...

Wenn wir auf dieser Reise durch abenteuerliche Lebenslandschaften und Gefühlsgemengelage mit anderen Menschen zusammentreffen und nicht bei einer oberflächlichen Bekanntschaft stehen bleiben, dann erzählen wir einander in der Regel von wichtigen Erlebnissen, von besonderen Momenten auf unserer Lebensreise. Dann wird Leben zur erzählten Zeit. Selten erzählen wir dabei vom Alltag, sondern vielmehr von den Stationen, auf denen uns etwas Wichtiges widerfahren ist. Momente, die sich herausheben aus dem Einerlei des Alltags: in denen wir herausgefordert waren, die sich uns eingebrannt haben, die wir nicht mehr loswerden, aus denen wir leben, die immer bleiben. Sie haben oft mit anderen Menschen zu tun: Wir haben einen Weggefährten getroffen, der unserem Leben eine andere Richtung gegeben hat. Oder wir haben uns auf unserer Wanderschaft von jemandem verabschieden müssen, der von unserer Reise bisher einfach nicht wegzudenken war. Oder wir haben bewusst zueinander gesagt: Lass uns beide ab jetzt besser getrennte Wege gehen! Oder einander das Gegenteil versprochen: »Wo du hingehst, da will ich auch hingehen; wo du bleibst, da bleibe ich auch.« (Rut 1,16) Das ist übrigens einer der beliebtesten Hochzeitssprüche aus der Bibel.

Manchmal gibt es auch kostbare Momente, die mit einer größeren Gemeinschaft zu tun haben: besondere Erinnerungen an eine Clique in der Schule, ein Team im Basketball-Club oder an die Fangemeinschaft in der Südkurve, an einen Chor oder eine andere Familie. Es gibt aber auch besondere Momente, die man

ganz allein für sich hat: Erkenntnisse, die einem plötzlich aufleuchten; Augenblicke in der Natur, bei denen man am liebsten einfach nur stumm Applaus klatschen möchte; und auch Erfahrungen der Anwesenheit von etwas noch Größerem, das wir in der Kirche »Gott« nennen. Alle diese Momente sind für uns, Meike und mich, die Autorinnen dieses Buches, »heilige Momente«, weil wir glauben, dass Gott immer dabei ist – bei Abschied und Aufbruch und natürlich auch beim Unterwegssein. Manchmal kann man ihn fühlen oder schmecken, manchmal hört sich Gott eher wie ein sanftes Säuseln an. Davon erzählen eigentlich alle Geschichten der Bibel.

Die besonderen Momente auf unserer Lebensreise, die Momente, in denen wir innehalten und von denen wir einander erzählen – genau um diese Momente geht es in diesem Buch. Denn auf unserer Reise brauchen wir immer wieder Rastplätze und Herbergen, an denen wir Pause machen können oder den Zäsuren in unserem Leben Raum geben dürfen.

Rituale mit ihrer Mischung aus alten und neuen Worten wollen genau so etwas sein – Orte, an denen du dich ausruhen und erholen kannst, ein Obdach auf deiner Reise findest. Rituale sind Orte, an denen die richtigen Worte schon bereitliegen. Denn unser Leben braucht immer wieder eine Sprache, die es auslotet, die es auf den Punkt bringt: Wir brauchen Worte, die Auswege zeigen, Dank zum Ausdruck bringen und Segen schenken zum Weitergehen. Manchmal gelingt es uns, diese bergenden und behütenden oder Kraft schenkenden Worte von alleine zu finden – öfter helfen uns geliehene Worte. Manchmal von Menschen aus unserer Nähe und manchmal eben auch aus heiligen Schriften wie der Bibel. Worte, die viele Jahrhunderte älter sind als wir selbst.

Wenn wir Pause machen und die Reise unterbrechen, dann gelingt uns für einen Moment ein kleiner Draufblick auf das, was vor uns, und das, was hinter uns liegt. Von dem dänischen Philosophen Søren Kierkegaard ist der viel zitierte Satz überliefert: »Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.« Meike und ich glauben, dass da was dran ist: Verstehen lässt sich der eigene Weg oft erst, wenn man sich für dieses Verstehen auch Zeit nimmt, den Lauf des Lebens für einen Moment unterbricht und sich ganz bewusst in Beziehung setzt zu sich selbst, seiner Umgebung und – für uns – auch zu Gott. Mit diesem Rück- und Vorausblick dehnen Rituale die Zeit ein bisschen aus, indem sie einen bestimmten Moment des Lebens – eine Einschulung, eine Hochzeit, einen Abschied und vieles andere mehr – groß machen und ihn feiern, also würdigen und einbetten, ihm im wahrsten Sinne des Wortes »Zeit geben« und die Verbindungen stärken zu allen Menschen, die in diesem besonderen Moment an unserer Seite sind.

So wie Rastplätze und Herbergen kommen Rituale nicht aus dem Nichts. Da ist immer schon ein Baumstamm, auf den ich mich setzen kann, eine gemähte Wiese, auf der ich mein Zelt aufschlagen kann, oder eine Höhle, in die ich mich zurückziehen kann. Rituale transportieren Worte, Werte und Handlungen, die Menschen schon lange vor uns selbst wichtig waren. Zum Beispiel, wenn wir einen toten Menschen bestatten oder den unendlichen Wert eines neugeborenen Kindes feiern, für Speis und Trank danken oder für geleistete Arbeit. Damit stabilisieren sie das Leben, weil sie seinen Widerfahrnissen Fassung und seinen Wegstrecken Würdigung geben. Der Philosoph Byung-Chul Han hat das ziemlich schön auf den Punkt gebracht, indem er schreibt, dass Rituale »das In-der-Welt-Sein

in ein Zu-Hause-Sein [verwandeln]. Sie machen aus der Welt einen verlässlichen Ort. [...] Sie machen die Zeit bewohnbar.«¹ Ohne das alles würde sich noch viel stärker als ohnehin schon die Frage stellen, warum wir das alles tun: laufen und kämpfen, sprinten und ausharren, kriechen und springen, arbeiten und ausruhen, sich verbinden und trennen.

Das Kirchenjahr, an dem sich viele unserer Feiertage mit ihren alten Ritualen orientieren, bietet Rastplätze zu ganz unterschiedlichen Themen an: zum Beispiel die Zeit des Wartens im Advent, den Verzicht ab Aschermittwoch, den Dank für die Ernte im Herbst, die Zeit der Trauer im November oder den Ausblick auf unsere großen Hoffnungen am Ewigkeitssonntag. Und natürlich gehören auch Fasching und Karneval oder die Raunächte zu diesen Rastplätzen des Jahreskreises dazu. Ohne solche Rituale, die die Zeit strukturieren und uns Orientierung geben, ist die Zeit bloß »ein unbeständiger Fluss«² – ohne Inseln, ohne Ankerplätze. Nur rauschendes Getöse. Je mehr jedoch die Selbstverständlichkeit dieser Rituale schwindet, desto schwieriger wird es für eine Gesellschaft, ein gemeinsames Ganzes zu entwickeln und zu verkörpern. Denn die Rituale geben uns auch die Möglichkeit, uns aus unserer Isolation in der Welt herauszuholen, indem sie uns zu einem bestimmten Anlass zusammenführen und dabei zu einer Gemeinschaft werden lassen. Eine bloße Masse von Tourist:innen auf einem Kreuzfahrtschiff ist noch keine Gemeinschaft – dazu braucht es Rituale des Kennenlernens und des miteinander Feierns und einen gemeinsam geteilten Wertehorizont.

Rituale leben von Wiederholungen. Indem wir individuell als Einzelne oder gemeinsam in einer Gesellschaft Worte

und Handlungen wiederholen, brennen sie sich uns ein. Das Versprechen »In guten und in schlechten Zeiten ...« ist wohl eines der bekanntesten Beispiele dafür. Oder auch Psalm 23 aus der Bibel. Als ich selbst am Totenbett meines Vaters saß, stand für mich die Zeit still. Alle eigenen Worte schienen mir fehl am Platz. Irgendwann nach langer Stille stiegen Worte auf, die ich in meiner Konfi-Zeit einmal auswendig lernen musste. Ich habe mich damals an ihnen festgehalten. Wie viele Menschen sie angesichts großer innerer Not wohl schon gemurmelt haben?

*»Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser. [...]
Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,
so fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich ...«*

Indem wir Worte und Handlungen wiederholen, lernen wir, sie tiefer zu verstehen – nämlich mit dem Herzen. Die Wiederholung bettet uns ein in die Gemeinschaft derer, die vor uns waren und die nach uns kommen. Wir verbinden uns in diesem Moment mit ihnen – durch alle Zeiten hinweg. Der Soziologe Hartmut Rosa hat das »kulturell etablierte Resonanzachsen« genannt. Sie werden durch Rituale gestiftet: Vertikal verbindet man sich dadurch mit Gott oder den Göttern, dem Kosmos, mit Zeit und Ewigkeit. In der Horizontale verbindet man sich mit anderen Menschen und in der Diagonale mit Dingen wie z.B. Schiffen oder Häusern.³

Rituale sind aber nicht einfach nur Worte, sondern auch sinnliche Handlungen – sie werden über den Körper erfahren. Wir betreten dafür besondere Räume, singen oder hören Musik, zünden Kerzen an, falten Hände, essen und trinken. Und auch beim Segen wird das besonders deutlich. Hier spürt man mit der Hand auf dem Kopf oder den Schultern den Zuspruch: »Es ist gut, dass du da bist. Du bist geliebt. Du bist nicht allein.« Nach dieser Bestätigung suchen wir immer wieder, auch als Erwachsene – ob in der Familie, im Freundeskreis, auf der Arbeit oder im Leben überhaupt. Und hier wird noch etwas anderes deutlich: Rituale helfen beim Umgang mit den eigenen Gefühlen – geben mancher Fassungslosigkeit Fassung und dem Jubel einen Ausdruck, bilden die eigene Identität aus und stärken sie. Denn es gibt viele Zeiten auf unserer Lebensreise, wo die eigene Identität immer wieder gehörig wackelt: Wer bin ich eigentlich? Was tue ich hier? Was soll das Ganze?

In den letzten Jahrzehnten sind viele Äquivalente zu Taufe, zur kirchlichen Hochzeit und Bestattung entstanden. Zahlreiche Ritualdesigner:innen und Ritualbegleiter:innen haben den Markt dafür entdeckt. Bei der Namensweihe für kleine Kinder, der Jugendweihe oder der weltlichen Hochzeit und Bestattung bilden die kirchlichen Rituale immer noch so etwas wie eine Hintergrundfolie. Trotzdem zeigt diese Entwicklung, dass die Rituale der Kirche in der modernen Kultur mittlerweile zu einer Variante der Sinnsuche neben vielen anderen geworden sind. Eine Option, die man wählen kann, aber nicht mehr muss. Vielen erscheinen die Rastplätze und Herbergen der Kirche inzwischen ein wenig verstaubt. Oder sie trauen sich einfach nicht, sie zu betreten, um dort Pause zu machen. Ich durfte mich vor etwa zehn Jahren in meiner Doktorarbeit an der Uni in Halle länger

damit beschäftigen, warum die Kirche mit ihren Ritualen für viele Menschen so etwas wie ein Buch mit sieben Siegeln geworden ist. Gewissermaßen war das so etwas wie ein allererster Initiationsmoment für dieses Buch hier. Weil in mir selbst auch so viele Ideen dazu sprudelten, zog es mich dann jedoch in die Praxis, wo ich mich ausprobieren und bewähren wollte. Neben der Arbeit in einer Kirchengemeinde baute ich das Innovationszentrum »Kirche im Dialog« in Hamburg auf. Mein erstes und wichtigstes Projekt war die Gründung einer Ritualagentur. Das Konzept dafür hatte ich schon in der Zeit an der Uni und in meiner Ausbildung zur Pastorin entwickelt und dann in Hamburg Verbündete dafür gesucht. Eines Tages traf ich mich mit einer Gruppe junger Pastor:innen, die selbst schon sehr viel über Kircheninnovation und eine andere Art der Zusammenarbeit nachgedacht hatten. Unter ihnen war Meike, die damals noch Gemeindepastorin in Hamburg und sofort Feuer und Flamme für die Idee einer Ritualagentur war. Gemeinsam haben wir die Gründung dann weiter vorangetrieben, haben Kompliz:innen gesucht, mit anderen gemeinsam das Team zusammengestellt und dann auch den Namen entwickelt: *st. moment*. In Hamburg gibt es also seit dem 1. Januar 2022 nicht mehr nur *St. Pauli* oder *St. Georg*, sondern auch *st. moment*. Wir sprechen das übrigens erst Deutsch und dann Englisch aus [sankt moomənt]. Ziel dieses kleinen kirchlichen Start-ups ist es, dass wir als Kirche unkompliziert erreichbar sind, sichtbarer werden in unserer geistlichen Kreativität an ganz verschiedenen Herzensorten und wirklich vorbehaltlos auf Menschen zugehen, um sie in den heiligen Momenten ihres Lebens zu begleiten.

Zwischenzeitlich haben wir vor, neben und mit *st. moment* so viele Menschen in ganz besonderen Momenten auf ihrer Le-

bensreise begleiten dürfen, dass wir jetzt in diesem Buch davon erzählen wollen. Wir finden, dass Rituale in unserer modernen, unübersichtlichen und sich immer schneller drehenden Welt fast noch wichtiger sind als jemals zuvor. Und wir finden, dass jetzt die Zeit dafür gekommen ist, sie (wieder) zu entdecken, ihre verbindende Kraft zu spüren und sie vor allem so individuell zu gestalten wie nur möglich. Kirche verändert sich mit den Menschen, die sie gestalten – genau das erleben wir auch bei *st. moment*, und auch davon wollen wir hier erzählen.

Ihr findet in diesem Buch 19 Erzählungen, die so wahr sind wie das Abenteuer Leben selbst. Jede einzelne steht für sich und beleuchtet einen anderen heiligen Moment dieses Lebens, das sich aus vielen verschiedenen Facetten, Erfahrungen und Perspektiven zusammensetzt. An allen Erzählungen haben Meike und ich gemeinsam gearbeitet – und bereits diese kleine Auswahl verrät: Es gibt aus unserer Sicht sehr viel mehr heilige Momente als nur Taufe, Hochzeit und Bestattung! Wir können mit zeitgemäßen Ritualen genau denjenigen Momenten heilige Kraft verleihen, die uns prägen. Ob sie unter dem Kapitel »Aufbruch«, »Unterwegssein« oder »Abschied« stehen, ist manchmal nur eine Frage der Perspektive. Lass dich überraschen!

Und eines soll an dieser Stelle auch noch einmal eigens betont werden: Es gibt viel mehr offene und kreative Pastor:innen als das Team von *st. moment*. In unserem Schlusskapitel erzählen wir dir, wie du sie finden kannst, um dein Leben, deinen Moment zu feiern. Laut oder ganz leise. So wie es für dich passt.