

## Ritueller Gestalten und Tanzen zu Sterben, Tod und Trauern *Petra Hugo*

Mit Kreistänzen / meditativem Tanzen und symbolischen Gesten habe ich im Zusammenhang mit rituellen Gestaltungen um Tod und Trauern vielerlei Erfahrungen gemacht. Mit trauernden Menschen in Gruppen, in Seminaren und Veranstaltungen zu Trauerbegleitung und zu Ritualgestaltung bei Übergängen, Sterben und Tod, Trauern und Gedenken. Bei rituell gestalteten Aufbahrungen, Trauerfeiern und Bestattungen habe ich selbst noch keine Tänze angeleitet oder miterlebt, wohl aber davon erfahren. Hier ist die Schwelle dazu recht hoch, außer in Kreisen, in denen Rituale und Tanzen selbstverständlich sind. So wurde z.B. zur Trauerfeier von Gerda Weiler (Matriarchatsforscherin) im Kreis getanzt. Eine Freundin erzählte mir, dass sie nach dem Tod ihrer Tochter mit ihren Ritualfrauen spontan im Hof meditativ tanzten und sich damit stärkten. In manchen anderen Kulturräumen ist das Tanzen bei Beerdigungen durchaus üblich.

Insbesondere für Menschen, die damit nicht vertraut sind, ist das Tanzen im Trauerzeiten nicht so einfach – mit Tanzen verbinden sie oft Fröhlichkeit, schwierige Schritte... Für manche Teilnehmer\*innen von Trauergruppen fühlte sich das fast verboten an: „Wie kann ich tanzen, wenn jemand gestorben ist?“ Wir brauchen also Feingefühl und eine freiheitliche Haltung. Es ist wichtig, etwas zum meditativem Tanzen zu erklären, vom Gemeinschaftlichen zu erzählen, auch Nicht-mitmachen und Zuschauen zu erlauben (und das auch so zu meinen!), einfache Schritte auszuwählen, und zu fragen, ob Menschen ausprobieren würden, was sie noch nicht kennen – und dann schauen, ob es ihnen gut tut. Ähnlich verhält es sich mit Ritualen: auch diese Thematik ist besetzt mit vielfältigen Erfahrungen manchmal schwieriger Art, Gezwungen-sein und sich nicht identifizieren können, Berührungsängsten und Bedenken... Wir brauchen also eine möglichst niedrigschwellige Herangehensweise, wenn wir Menschen „locken“ möchten, mitzutun und sich ein wenig diesem Erfahrungsraum zu öffnen. Auch Menschen, die das (Kreis-)Tanzen gewohnt sind, kann es schwerfallen, sich dem Tanz anzuvertrauen, wenn sie in tiefer Trauer sind.

### Beispiele der rituellen Gestaltung mit Kreistänzen



Im Rahmen von Ritualen verbinde ich besonders gern das Singen einfacher (spiritueller) Lieder aus verschiedenen Kulturen mit einfachen Tanzschritten. Manche Tänze passen von ihrer Dynamik und Aussage in einen bestimmten Abschnitt, andere eignen sich an verschiedenen

Stellen des Rituals und haben entsprechend ihre Wirkung – eher einstimmend und eröffnend, eher vertiefend, eher integrierend usw. Hier ausführlicher über (gemeinsame) Ritualplanung zu schreiben, würde den Rahmen sprengen – wesentlich ist jedenfalls, uns unserer Absicht bewusst zu sein, was dieses Ritual aufnehmen soll und was wir damit bewirken wollen, und damit behutsam umzugehen. (Texte dazu auf meiner website, s.u.)

### **Das Mexikanische Totenfest im Rahmen der TagungsFestivals „Leben-Sterben-Feiern“**

Diese Festivals bieten beruflich wie persönlich interessierten Menschen - auch Kindern und Jugendlichen - einen Rahmen, einander zu begegnen und sich mit Wissen und Weisheit zu Übergängen, Tod und Trauer zu befassen. Es werden Formen des lebendigen Umgangs geteilt und weiter entwickelt für eine zeitgemäße Trauer- und Ritualkultur - eine Kultur der Selbstermächtigung, Eigenverantwortung und Gemeinschaftlichkeit. Bisher waren es jedesmal ca. hundert Menschen, die eine „Gemeinschaft auf Zeit“ bildeten, um dann Stärkung, Impulse und neue Kontakte in persönliche und berufliche Lebensräume mitzunehmen. In den Ritualen Fluss der Tagung ist ein feierliches Ritual in Anlehnung an das Mexikanische Totenfest eingebunden. Wir gestalten es mit dem mexikanischen Kulturverein Calaca e.V. aus Berlin. Hierbei bildet das Kreistand Übergänge zwischen verschiedenen Abschnitten. Das gesamte Ritual kann die beteiligten Menschen durch einen lebendigen Trauerzyklus geleiten mit all seinen Aspekten: Schmerz, Traurigkeit und Klagen, Zuneigung und Sehnsucht und eine Vielfalt von weiteren Gefühlen, Abschiednehmen und Verbundenheit mit den verstorbenen Menschen, Dankbarkeit und Kraftschöpfen, Würdigen des Geschehens, Sich-aufgehoben-fühlen im Fluss des Lebens...

Da wir Veranstalterinnen dieses Ritual gleichzeitig mitgestalten und daran teilhaben, weiß ich sehr gut, wie es sich anfühlt. Durch eine Art Katharsis zu gehen... Tanzen war mir unvorstellbar, als ich Fotos von zwei lieben gestorbenen Freunden auf die Ofrenda gestellt und meinen tiefen Schmerz gespürt habe, und wie sehr sie mir fehlen. Und gerade weil ich das in diesem rituellen Rahmen durchleben konnte, konnte ich wieder daraus auftauchen, mich ins Tanzen hinein begeben und es genießen. Im Trauern wird unser Tun und Erleben vertieft und wesentlich, denn „Trauern ist Leben in Seelentiefe“ (ITA e.V. Hamburg). Dazu trägt das Tanzen in Kreisen ganz wesentlich bei, denn es kann all diese Aspekte des Trauerns und Erinnerns aufnehmen, und uns auch im Schmerz verbinden mit uns selbst, miteinander und mit Kräften, die größer sind als wir. Und ich, wir haben gespürt, dass die eingeladenen verstorbenen Menschen in ihrer Weise dabei waren – das lässt sich in Worten nicht erklären.



#### **Der Ablauf des Totenfestes mit Bezug zur Grafik oben:**

Der Raum und die Ofrenda (Altar) sind geschmückt mit Blumen und vielerlei Symbolen zum Tod. Tische mit Speisen stehen neben der Ofrenda.

TagungsFestival Leben-Sterben-Feiern –  
die Ofrenda beim Mexikanischen Totenfest  
Foto: Feinbier/Grimm/Hugo

Einstimmung: Mit dem Blasen des Muschelhorns eröffnen die mexikanischen Freund\*innen die Ofrenda: unsere Ahn\*innen und verstorbenen Menschen werden gerufen und eingeladen, mit uns zu feiern. Geigenmusik erfüllt den Raum, unsere mitgebrachten Dinge werden mit Räucherwerk „gesegnet“, und es werden Lichter an alle verteilt.

Kern: Damit gehen wir zur Ofrenda (s. Foto) und stellen dort Lichter, Bilder und Symbole von und für unsere verstorbenen Menschen und Vorfahren auf. Das braucht Zeit und ist ein sehr intensives Erlebnis.

Wenn alle ihre Dinge auf der Ofrenda abgelegt haben, sammeln wir uns im Kreis und tanzen zu Live-Musik zwei bis drei Kreistänze, die thematisch passen und die Menschen verbinden – zunächst ruhig, dann ausgelassener.

Das bildet den Übergang zum freien Tanzen - „Disco“ - die Bar wird eröffnet.

Integration und Abschluss: wir singen und tanzen wiederum einen Kreistanz - (z.B. „Bura Samine, Bura Mamine“/ trad. Burkina Faso), mit dem wir unsere Ahn\*innen ehren und uns mit einem kleinen Sprung zurück in ihren Schoß begeben.

Dann wird die Ofrenda mit dem Muschelhorn-Blasen geschlossen, die verstorbenen Menschen verabschiedet. Alle nehmen ihre Fotos und Dinge wieder zu sich.

Nachklang: Wir nehmen Speisen mit an unsere große Tafel, und während des gemeinsamen Mahles ist Gelegenheit, von unseren verstorbenen Menschen zu erzählen.



Tagungsfestival Leben-Sterben-Feiern - Tanz beim Mexikanischen Totenfest Foto: Feinbier/Grimm/Hugo

Im Anschluss an das 1. Leben-Sterben-Feiern 2011 und unter dem Eindruck dieser wunderbaren Tage haben wir Veranstalterinnen (Silke Grimm, Hagara Feinbier und ich) dieses Lied mit Tanz „erfunden“. Es bildet in einfachster Weise einen Lebenszyklus ab. Zur Zeile „Auf Dir Erde geh ich“ können weitere Verben eingefügt werden wie „Auf Dir Erde wein ich, lach ich, tanz ich, liebe ich, wüte ich, danke ich, freu ich mich...“ usw., die sich während des Tanzens ergeben und so die Stimmungen der tanzenden Menschen ausdrücken können.

## Danke für mein Leben

Petra Hugo  
Silke Grimm  
Hagara Feinbier



Entstanden beim 1.Tagungsfestival Leben-Sterben-Feiern 2011 im ZEGG

### Bewegungen dazu:

- Hände von der Erde den Körper hinaufführen
- 4 Schritte gehen (im Kreis an den Händen fassen)
- Hände vom Himmel den Körper hinunterführen
- Dankesgeste - z.b. mit gefalteten Händen verbeugen

## Trauern, rituelles Gestalten und Tanzen in Gruppen / Seminaren

Den Umgang mit Verlusterfahrungen und Trauern gestalte ich auch rituell. Dazu gehört neben dem Gestalten mit Symbolen und weiteren Elementen wie Wort, Klang, Stille... auch das Singen und Tanzen. Im Ablauf des Rituellen Geschehens (s.Grafik oben) nehmen die Tänze verschiedene Aspekte des Trauerzyklus auf.



Die entstandenen Symbolbilder bilden eine gemeinsame Mitte, und/oder Dinge werden an andere rituelle Plätze gelegt, z.B. auf einen Schrein am Fenster. Diese rituellen Plätze haben bestimmte Bedeutungen für den Trauerprozess. Hier folgt ein exemplarischer Rituellder Ablauf mit vielen Tänzen, der vielerlei Varianten finden kann - auch mit nur einem oder wenigen Tänzen - je nach den Bedürfnissen der teilnehmenden Menschen.

*Tücherweg mit Symbolen der Teilnehmer\*innen  
Foto: Petra Hugo*

### **Ein beispielhafter Ablauf:**

Einstimmung: - Einander begegnen (z.B. „Ya Azim“ / Tänze des Universellen Friedens, oder Spiraltänze wie „Ich gehe und gehe, und weite die Kreise“ / Iria Schärer),  
- Kraftquellen, Erdung... spüren (z.B. „Meine Füße fest auf Mutter Erde“ / Amei Helm)  
- Die zuvor im Seminarprozess gestalteten oder mitgebrachten Dinge finden ihren Platz in der Mitte bzw. auf dem Schrein.

Kern: - Wahrnehmen und Fühlen was ist: die Mitte / mein Trauern / das Verlorene umtanzen... („Menoussis“ / griechischer Trauertanz / Musik: Irene Papas, oder „Pachelbel-Kanon“), dabei innere Zwiesprache halten mit den Symbolen

- alle zünden sich ein Licht am Rituallicht in der Mitte an, kreisen z. B. im Pilgerschritt um die Mitte, hin zum Schrein am Rand und wieder zur Mitte... und bringen dabei ihr Licht an den stimmigen Platz (z.B. „Licht auf meinem Weg“ / über Hagara Feinbier)

Integration und Abschluss: Verbundenheit mit den verstorbenen Menschen (und Ahn\*innen) „Wesen der Erde, Wesen des Lichts“ / Tänze d. Universellen Friedens), Singen („Yaweho“ / Joanne Shenandoah)

Nachklang: Würdigung und Dank für das Geschehen (z.B. „Danke für mein Leben“ / s.o.)

### **Versorgen von Symbolen in der Natur – der Erde, dem Wasser, dem Feuer... übergeben.**

Wichtig ist, dass der Zeitpunkt, die Art und Weise der rituellen Versorgung und das Miteinander für die beteiligten Menschen stimmig sind und mit ihnen gemeinsam entwickelt werden. So haben wir Dinge aus rituellen Gestaltungen zur Trauer, z.B. Schmerzenswasser, Symbole usw., in einen Bach gegeben bzw. an einem Baum begraben oder in ein Labyrinth gebracht...

Zwei Beispiele mit Tänzen:

Jaya Jaya Devi Mater Namaha (Lied: trad. Mantra zu Ehren der großen Mutter / Göttin, Tanz und Ablauf: Petra Hugo)

Hände fassen im Kreis

\* 2 Schritte zur Mitte (Jaya Jaya) - wiegen, beugen und Hände zur Erde führen (Devi Mater) - aufrichten, Hände gen Himmel führen (Namaha)

\* 2 Schritte heraus (Jaya Jaya) - 2 Schritte seitwärts (Devi Mater) – innehalten und Hände loslassen, Erde als Kreis vor dem Körper formen, Hände vor das Herz halten (Namaha)

\* Immer weiter singen und dabei den Kreis öffnen, Symbole mitnehmen und mit einfachen Schritten (z.B. Pilgerschritt) einen Weg gehen zu einem rituellen Platz.

### **Tanzschritte erfinden und Wege „singen und tanzen“**

Viele einfache Lieder / Mantren können mit schlichten, selbst gefundenen Tanzschritten kombiniert werden. Manchmal entstehen sie spontan aus der Situation heraus.

„The river is flowing“

Eine meiner Gruppen hat dieses Lied, das in Bezug auf Trauerprozesse vor allem einen integrativen Charakter hat, in Tanzschritte und Gesten umgesetzt. So kann es mit und ohne Tanzschritte z.B. den feierlichen Weg zu einem Gewässer und die Übergabe von symbolhaften

Dingen ins Wasser begleiten. Und ich habe erlebt, dass es bei einer Trauerfeier den langen und schweren Weg von der Trauerhalle zum Grab getragen hat, manchmal ganz zart, manchmal kräftiger gesungen, verebbend bis zur Stille und wieder auflebend.

### **Ritueller Abschied einer Gruppe, einer gemeinsamen Zeit...**

Dafür eignen sich Lieder und Tänze wie z.B. "May the Great Spirit" / Yakzan Valdez. Dieses getanzte Lied liebe ich sehr. Im Abschied begegnen wir einander, erinnern uns an das, was wir erlebt haben, erbitten dafür Frieden und Segen, und auch für das, was kommen wird. Wir verabschieden uns in Verbundenheit.

### **Weiteres zur Ritualgestaltung bei Übergängen, Sterben, Tod und Trauern**

- \* 4. TagungsFestival „Leben-Sterben-Feiern“ Okt. 2017: [www.leben-sterben-feiern.de](http://www.leben-sterben-feiern.de)
- \* Texte und Veröffentlichungen zu Ritualen: [www.trauer-wege-leben.de/download\\_texte.html](http://www.trauer-wege-leben.de/download_texte.html)
- \* Fortbildungen [www.trauer-wege-leben.de](http://www.trauer-wege-leben.de)
- \* Liederbücher & CDs von Hagara Feinbier [www.come-together-songs.de](http://www.come-together-songs.de) - und viele andere!
- \* in Gründung: TodoCambia - Forum für eine lebendige Übergangs-, Begegnungs- und Ritualkultur. Bei Interesse bitte an Petra Hugo wenden.

**Petra Hugo** [www.trauer-wege-leben.de](http://www.trauer-wege-leben.de) Tel. 039000-907883

Fotorechte: Mex. Totenfest H.Feinbier, S.Grimm, P.Hugo, weitere Fotos: P.Hugo

### **Liedtexte und Quellen zu den eben erwähnten Liedern/Tänzen**

Lieder und Tänze im Text: viele sind in Hagara Feinbiers Liederbüchern zu finden

#### **Bura Samine, Bura Mamine**

Bura Samine, Bura Samine

Bura Mamine, Bura Mamine o-oua

*Ahnen- und Feuerlied aus Burkina Faso zu Ehren von Großvater/Samine und Großmutter/Mamine*

**Ya Azim**, Ya Azim, el Allah Hu,  
el Allah Hu, Allah Hu

*Ich grüße das Göttliche in Dir (trad. Sufi)*

#### **Ich gehe und gehe und weite die Kreise**

Ich gehe zu Ursprung und Ziel  
Ich gehe die Pfade der großen Spirale  
und singe das uralte Lied.

*(Iria Schärer)*

#### **Meine Füße fest auf Mutter Erde,**

segnen sie mit jedem Schritt  
Meine Liebe spürt ihren Herzschlag  
und mein eigenes Herz schlägt mit

*(Amei Helm)*

#### **Menoussis**

*griechischer Trauertanz (gesungen von Irene Papas)*

#### **Pachelbel-Kanon**

*instrumental, verschiedene Tanzversionen*

**Licht auf meinem Weg in der Dunkelheit,**  
Licht auf meinem Weg leuchte hell und weit,  
leuchte, leuchte hell und weit durch die Dunkelheit,  
Licht, jetzt und alle Zeit leuchtet...

*(Quelle? über Hagara Feinbier)*

**Wesen der Erde, Wesen des Lichts**  
Ihr die gegangen seid,  
Ihr die noch kommt,  
Wir sind ein Teil der lebendigen Erde  
Zusammen weben wir das Netz des Lebens.

*(S.A. Stoeckel, Tänze d. Universellen Friedens)*

**Yaweho**  
joho joho  
Gajo wonne ho  
o heja  
Gajo wonne ho

*Anrufen und Ehren der AhnInnen, Hinüberbegleiten der Seelen  
(Joanne Shenandoah)*

**Jaya Jaya**  
Devi Mater  
Namaha

*Lied: trad. Mantra zu Ehren der großen Mutter*

**The river is flowing,**  
flowing and growing  
the river ist flowing back to the sea  
Mother earth is carrying me  
her child i will always be  
Mother earth is carrying me  
back to the sea.

**May the Great Spirit**  
grant you peace of mind.  
May the peace be there in all that you may find.  
May the peace be there in all you leave behind.

*(Yakzan Valdez)*

**Danke für mein Leben**

*s. im Text*