



I will love you till I die.

In ihrem Klassiker „Tonight“ besingen Tina Turner und David Bowie diese ganz tiefe Sehnsucht in uns allen: von einem anderen Menschen für immer und ewig geliebt werden. Sich als Paar immer zur Seite stehen. Miteinander durch dick und dünn gehen.

Dieses Ritual lädt euch dazu ein, euch gegenseitig ein kleines Geschenk zu machen, das genau dieser Sehnsucht und diesem Versprechen Ausdruck gibt: Nimm diese kleine Gabe als Zeichen dafür, dass ich dir immer zur Seite stehe, auf all deinen Wegen, durch dick und dünn.

Ihr müsst dieser vorliegenden Anregung natürlich nicht Schritt für Schritt folgen. Lasst euch dazu inspirieren, euer ganz persönliches Ritual daraus zu machen. Das wichtigste ist, dass es für euch beide stimmt und sich richtig anfühlt.

Was ihr für das Ritual braucht

ein ungestörtes Umfeld und Zeit füreinander
zwei kleine Gaben (z.B. Deko-Herzerl)
ggf. Kerze(n)
ggf. Musik
ggf. kleine Köstlichkeiten zum Essen und Trinken



Foto: www.dieterhawlan.at

Ich wünsche euch wunderschöne Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre miteinander. Mögen euch Rituale wie dieses immer wieder an die Liebe erinnern, die euch verbindet.

Von ganzem Herzen, eure

Uli Feichtinger

Informationen und Angebote zu Ritualen:
www.rituale-im-salzkammergut.at



weripower
ULI FEICHTINGER



*Ritual
für
Liebespaare*

Zeit und Ort

Plant gemeinsam ca. 1 bis 1:30 Stunden ein, wo ihr euch ohne Termindruck füreinander Zeit nehmen könnt. Besonders schön ist es, dieses Ritual zu einem Jubiläum eurer Beziehung durchzuführen, vielleicht sogar jedes Jahr, um euer Versprechen immer wieder zu erneuern.

Wählt für das Ritual einen gemütlichen, ungestörten Ort, wo ihr euch unbeobachtet fühlt. Je nach Jahreszeit und Wetter kann es auch ein romantischer Ort im Freien sein.

Anmerkungen

Die Geschenke sollten wirklich ganz klein sein, damit ihr sie tatsächlich immer mit euch tragen könnt: ein kleines Herzerl für die Geldbörse, ein Anhänger für den Schlüssel, ein Sticker für das Handy oder ähnliches. Sucht gemeinsam etwas Schönes aus, das für euch stimmig und passend ist. In der Beschreibung des Rituals verwende ich „das Herzerl“, ersetzt diesen Begriff durch das, was ihr tatsächlich benutzt.

Wenn eure Geschenke abgenutzt sind oder ihr sie verloren habt, macht euch nichts draus: Erneuert euer Versprechen und damit die Gaben, indem ihr das Ritual wiederholt.

Ich habe Musik-Empfehlungen (Klassiker) in den Ritual-Ablauf eingebaut, diese findet ihr allesamt auf YouTube. Persönlicher ist es natürlich, eure eigenen Lieblingslieder zu verwenden.



Ablauf

Schaltet eure Smartphones aus, damit ihr euch ganz aufeinander einlassen könnt – ohne Ablenkungen.

Erleichtert euch den Übergang vom Alltag in diese besondere Zeit des Rituals, indem ihr z.B. Kerzen anzündet, schöne Musik einschaltet, euch ein gutes Gläschen serviert, vielleicht kleine Köstlichkeiten. Wichtig ist, dass ihr euch durch diese Vorbereitungen gegenseitig vermittelt: Das ist jetzt nicht Alltag, sondern eine besondere Zeit.

Musik: *Tonight* von Tina Turner und David Bowie

Lasst euer Gespräch rund um eure Absicht kreisen: Was wollt ihr mit diesem Ritual genau ausdrücken? Was sind eure eigenen Worte dafür? Wieso habt ihr genau diese kleinen Geschenke ausgesucht? Welche Bedeutung haben sie für euch? Gibt es eine besondere Herausforderung, für die ihr euch Beistand versichern möchtet?

Dann lasst die Worte ausklingen und geht in die wortlose Begegnung über. Nehmt dazu das Herzerl jeweils in die linke Hand und setzt euch so hin, dass ihr euch gut in die Augen schauen könnt. Vermeidet dabei Körperkontakt, lasst die ganze Intensität in den Augenkontakt fließen. Was siehst du in den Augen des geliebten Menschen dir gegenüber? Lass dabei Liebe und Verbundenheit in das Herzerl in deiner linken Hand fließen. (Dauer ca. 10 min)

Musik: *Spiegel im Spiegel* von Arvo Pärt

Nun reicht euch die Hände, sodass jeweils ein Herzerl zwischen den Handflächen liegt. Schließt die Augen. Lasst weiterhin Liebe vom eigenen Herz in die linke Hand und weiter ins Herzerl fließen. Spürt, wie diese Liebe weiter in die rechte Hand des geliebten Menschen und bis in dessen Herz fließt. Spürt, wie in eurer rechten Hand die Liebe des anderen Menschen ankommt ... und lasst sie in euer Herz fließen. (Dauer ca. 5 min)

Musik: *Heart Chakra* von Peter Kater

Öffnet langsam die Augen und spürt die tiefe Verbundenheit zwischen euch beiden. Löst langsam die Hände, behaltet jeweils noch das Herzerl in eurer linken Hand.

Wenn ihr das Herzerl nun nacheinander dem geliebten Menschen übergebt, findet eure eigenen Worte, um folgendes auszudrücken: „Ich schenke dir dieses Herzerl als Ausdruck dafür, dass ich dich durch dick und dünn begleite, was auch immer kommen mag. Ich liebe dich und will immer für dich da sein.“

Besiegelt dieses Versprechen mit einem Kuss, mit einer Umarmung, mit Körperkontakt und spürt die Nähe, spürt die Verbundenheit, spürt die Liebe. Wenn ihr es gerne macht, ist jetzt ein guter Augenblick, miteinander zu tanzen.

Musik: *You are so beautiful* von Joe Cocker
Das beste von Silbermond
Dance me to the end of love von Leonard Cohen
I will always love you von Whitney Houston
Wonderful tonight von Eric Clapton

Lasst das Ritual auf eure ganz persönliche Art und Weise ausklingen: Musik hören, tanzen, kuscheln, ...

Zum Abschluss sagt euch gegenseitig: „Es ist so schön, dass es dich gibt.“ und gebt das Herzerl dort hin, wo es euch von nun an Tag für Tag begleitet.

