

Lebensaufgabe und Gemeinschaft

Afrikanische Weisheit für ein neues Miteinander

Immer mehr Menschen suchen Antworten auf die brennenden Fragen unserer Zeit. Es sind einerseits persönliche Fragen nach dem Sinn des Leben, aber auch die gigantischen Umweltzerstörungen, Krisen und rasend schnellen Veränderungen in allen Bereichen unseres Lebens beschäftigen die Menschen. In diesen Zeiten wird deutlich, dass wir in unserer Wohlstandswelt etwas Wesentliches verlernt haben: gemeinschaftlich und solidarisch zu leben, uns gegenseitig zu unterstützen und zu ergänzen. Der ungestillte Hunger unserer Seelen nach Zugehörigkeit und Sinn findet seinen Ausdruck in Form von persönlichen Krisen, Stress und Depressionen.

Sobonfu Somè, eine Schamanin und Rituallehrerin aus der Volksgruppe der Dagara im Westen Afrikas, bezeichnet die durch unseren westlichen Lebensstil ausgelösten Krisen als eine Art Initiation, die uns auf den Weg führt, um unserem Lebenszweck wieder näher zu kommen und den Sinn für Gemeinschaft neu zu entdecken. Aus Sicht der Dagara Ältesten liegt die Wurzel der globalen Krisen in dem Mangel an positiv bestärkender Gemeinschaft und dem Fehlen von kraftvollen Ritualen, die uns der Natur, den Menschen und unseren Wurzeln näher bringen

Von der Weisheit Afrikas lernen

Mit Sobonfu haben die Ältesten der Dagara eine starke Stammesfrau in den Westen geschickt, die es versteht, die Weisheit ihres Volkes in einer für uns verständlichen und nutzbringenden Form zu vermitteln. Seit 1991 lebt Sobonfu Somè mittlerweile in den USA. Als Brückenbauerin zwischen der indigenen Welt ihrer afrikanischen Heimat und dem modernen Leben des Westens hat sie mehrere Bücher geschrieben, hält weltweit Vorträge und leitet Ritualseminare, die uns westlichen Menschen den Wert von Gemeinschaft und die tragende Kraft von lebendigen Ritualen näher bringt.

Sobonfu Somè ist eine der ersten wichtigen Stimmen afrikanischer Spiritualität im Westen.

Sie wuchs in einem kleinen Dorf in Burkina Faso/Westafrika in materieller Einfachheit auf, jedoch getragen vom emotionalen und sozialen Reichtum ihrer Umgebung. Schon als Kind war die große Weisheit, das tiefe spirituelle Wissen der Ältesten ihres Stammes und eine lebendige Ritualkultur selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebens.

Die eigenen Gaben in die Welt bringen

Ein sehr wichtiges Dagara Ritual ist das „Anhörungsritual“, in welchem die Kinder bereits im Mutterleib „befragt“ werden, zu welchem Zweck sie auf diese Welt kommen werden. Die Stimme der Mutter ist dabei das Sprachrohr für das Kind. Die Worte der Mutter, die sie während des Rituals ausspricht, werden

von den anwesenden Ältesten aufmerksam gehört. Aus den erhaltenen Informationen bestimmen sie später den Namen des Kindes. Dieser Name ist Ausdruck der Lebensaufgabe und deutet auf den zu erwartenden Lebensweg des Kindes hin.

Das klingt für westliche Ohren erst einmal märchenhaft, vielleicht zu weit weg von dem was wir mit unseren hiesigen Erfahrungen in Verbindung bringen können. Doch wir unterschätzen die Weisheit und die Weitsicht der Dagara Ältesten in Burkina Faso. Denn diese hatten ein langfristiges Ziel im Auge, als sie Sobonfu ihren Namen gaben: Sobonfu sollte nämlich den Menschen in unserer Wohlstandswelt den Wert und die Kraft von Ritualen vermitteln. Ihr Name bedeutet „**Hüterin und Übermittlerin der Rituale**“. Als sie heranwuchs, wurde alles dafür getan, dass sie für ihre spätere Aufgabe gut ausgebildet und gefördert wurde. Die Ältesten weihten sie in die uralte Ritualkunst der Dagara ein. Sie wurde später als Erwachsene in den Westen gesandt, um hier in unserer individualisierten Welt das Wissen um lebendige Rituale zur Aufrechterhaltung und Pflege von Gemeinschaft zu lehren.

Natürlich lässt sich eine Stammeskultur nicht eins zu eins auf unseren westlichen Lebensstil übertragen. Aber wir können die Dagara Botschaft als einen globalen Heilungsimpuls verstehen, als ein Geschenk der Vorfahren, die

uns helfen wollen, unsere tiefsten Ängste und inneren Nöte zu überwinden.

Eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung

In der kosmologischen Weltsicht der Dagara kommen nicht nur Auserwählte, sondern jeder Mensch mit einer ganz besonderen Aufgabe in diese Welt. Unsere spezielle Aufgabe hat den Zweck, Heilungsimpulse in die Welt zu geben, die nur wir ihr geben können. Damit kommt jedem und jeder Einzelnen von uns eine sehr starke Bedeutung zu.

Die besondere Bedeutung des Individuums positiv zu würdigen, fehlt in unserer westlichen Welt. Und genau dieser Mangel an gegenseitiger Wertschätzung ist eine Quelle von großem Leid. Denn wir existieren nicht als getrennte Lebewesen, sondern wir sind Teil eines großen Ganzen. Erst durch die Anerkennung und Würdigung von anderen Menschen können wir die eigene Lebensaufgabe vollständig erkennen und auch erfüllen.

Der Sinn von Gemeinschaft

Der tiefere Sinn von Gemeinschaft ist es demnach, dass wir uns gegenseitig die eigenen Stärken spiegeln, damit sie voll zur Entfaltung kommen, um dann in der Folge für die Gesellschaft als Ganzes hilfreich sein können. Die Gemeinschaft ist auch dafür da, uns eine Richtungskorrektur aufzuzeigen, wenn wir von unserem Weg abkommen.

Die Angst vor Gemeinschaft in der westlichen Welt

Menschen, die – wie wir – in einer Gesellschaft leben, die sehr stark auf Konkurrenz und Egoismus aufbaut, verlernen mit der Zeit, den tieferen Sinn und den Wert von Gemeinschaft zu schätzen. Gemeinschaft wird im Westen häufig mit dem Verlust von Eigenständigkeit assoziiert. Das ist ein großes Missverständnis, denn Gemeinschaft bedeutet nicht zwangsläufig, die persönlichen Eigenarten aufzugeben. Im Gegenteil. Gemeinschaft braucht Vielfalt sowie die Kraft und Eigenständigkeit ihrer Mitglieder, damit sie lebendig bleibt. Gemeinschaft braucht auch Impulse und Durchlässigkeit, um sich kontinuierlich zu erneuern und um lebendig zu bleiben.

Stress, Depressionen und Ängste entstehen dadurch, dass wir uns nicht mehr wirklich eingebunden fühlen in ein größeres Ganzes. Wenn unser Leben zu einer mechanischen Abfolge von Handlungen wird, verlieren wir den Bezug zu unserem Lebenszweck. Dieser Prozess der seelischen Vereinsamung verläuft schleichend. Vielleicht sind wir trotzdem von vielen Menschen umgeben, manchmal bezeichnen wir sie sogar als Freunde. Oder wir haben eine Familie und denken, dass damit alles in Ordnung ist. Wir haben sicher eine Arbeit, die uns jeden Monat Geld auf dem Konto einbringt. Wir meinen, wenn wir nur alles gut unter Kontrolle haben – Wohnung, Geld,

Arbeit, Versicherungen – ist für uns bis ans Ende des Lebens perfekt gesorgt.

Fehlende Wurzeln – Innere Leere durch Mangel an positiv bestärkender Gemeinschaft

Doch tief innen fühlen wir uns leer, denn etwas Wesentliches ist uns verloren gegangen: Die Fähigkeit, die Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, zu unseren spirituellen Wurzeln, unseren Ahnen, der Natur und allem was uns umgibt, kontinuierlich zu erneuern und zu beleben.

Angst vor dem, was lebendig ist

Das Fehlen dieser Wurzeln erzeugt Angst – Angst vor dem Lebendigen, dem Neuen, vor Veränderungen, letztendlich dann auch Angst vor der Begegnung mit anderen Menschen. In der alltäglichen Gewohnheit grenzen wir uns ständig ab, ziehen wir uns immer mehr zurück und wir meinen, dass wir für Gemeinschaft keine Zeit haben. Dass es gerade der Mangel an positiv bestärkender Gemeinschaft ist, der uns leiden lässt, können wir nicht mehr wahrnehmen.

Heilung durch gelingende Beziehungen

Westliche Forschungen haben mittlerweile eindeutig belegt, wie wichtig gelingende Beziehungen, positive Kommunikation, Wertschätzung und Anerkennung für unsere Gesundheit und seelisches Gleichgewicht sind. Der Erfolgsautor, Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber beschreibt in seinem

Buch „Die neue Medizin der Emotionen“ die drei Säulen, auf denen tiefgehende Heilung möglich wird:

1. Lebendiger Ausdruck der eigenen Emotionalität und Zugang zur Stimme des Herzens.
2. Aktive positive Beziehungen zu Menschen, die über die eigene Familie und den engen, gewohnten Kreis hinaus gehen.
3. Das Wissen darum, dass man einen Platz in der Gesellschaft hat und Sinnvolles, Heilendes zum Gelingen von Gemeinschaft beiträgt.

Diese drei Säulen finden wir in der kosmologischen Weltansicht der Dagara wieder.

Wie Gemeinschaftsrituale zur Heilung beitragen

„Gemeinschaft ist der Ort, wo wir im Herzen der Menschen unser Zuhause haben ...“ dieser Satz von Sobonfu Somè ist bezeichnend für das Verständnis einer positiv gelebten Gemeinschaft, die von der spirituellen Kraft der Ahnen getragen ist. Gemeinschaftsrituale bilden einen heiligen Raum, in dem wir in diesem Sinne Heilung finden. Ein gemeinschaftliches Ritual kann uns helfen, wieder mit dem Wesentlichen in Kontakt zu kommen und Hindernisse auf unserem Weg zu beseitigen. Ängste, Stress und Depressionen können dann besser als ein Wegweiser verstanden werden, vielleicht als ein Hinweis, nach innen zu lauschen. Im Ritual kommen wir der sanften Führung unserer Ahnen näher.

Lebendige Rituale zur Gemeinschaftsbildung

Wer einmal an einem Dagara Ritual teilgenommen, ist von der Lebendigkeit und Authentizität eines solchen Ereignisses überrascht und auch überwältigt. Es werden vor Beginn des Rituals Schreine (wir würden sie wohl „Altäre“ nennen) gestaltet, in denen sich die Elemente Wasser, Feuer, Erde, Mineral und Natur widerspiegeln. Alle Teilnehmenden sind an diesem Kreativ Prozess beteiligt. Sie bringen persönliche Gegenstände, Steine, Kristalle, Ahnenbilder, Kerzen, auch Fundstücke aus der Natur mit, um die Schreine kunstvoll herzurichten. Zum Ritual gehören immer auch einfache Lieder, die im Vorfeld eingeübt werden, damit sie während des Ritualverlaufs gesungen werden können. Selbstverständlich gehören kraftvolle Trommel Rhythmen dazu.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Gemeinschaftsrituale, die jeweils einem bestimmten Zweck gewidmet sind, z.B. Trauerrituale, Rituale zur Heilung der Beziehung zu den Ahnen. Oder auch Rituale, die dazu dienen, der eigenen Lebensaufgabe näher zu kommen. Zu Beginn eines Rituals werden Aufgaben verteilt, damit ein reibungsloser Ablauf gewährleistet ist. Dann erfolgt die Anrufung an die „Geister“ der Ahnen. Der Verlauf des Rituals entwickelt sich spontan und emotional. Alle Teilnehmenden bringen sich individuell ein. Es gibt lediglich eine grobe Struktur, innerhalb der sich alles frei entfaltet – getragen vom Gesang und dem treibenden Rhythmus der Trommeln. Über

welchen Zeitraum sich so ein Ritual hinzieht, ist sehr unterschiedlich – es kann unter Umständen auch mal mehrere Stunden dauern. Wichtig ist ein klarer Abschluss und das Verabschieden der Ahnengeister. Die Teilnehmenden sind danach bewegt und gestärkt, haben tiefe Emotionen durchlebt und neue Impulse für ihren Lebensweg erhalten.

Individuelle Rituale zur Stärkung im Alltag

Wer die Kraft eines solchen Gemeinschaftsrituals einmal erlebt hat, wird nicht nur bewegt sein sondern zumeist auch das Bedürfnis entwickeln, die (vielleicht neu gewonnene) Beziehung zu den unterstützenden Kräften der eigenen Ahnen im Alltag zu pflegen. Um den Zugang zu diesen spirituellen Wurzeln aufrecht zu erhalten, können kleine Rituale in den Tagesablauf integriert werden. Es ist hilfreich, sich dafür in der Wohnung einen Platz zu schaffen, an dem eine ruhige Einkehr möglich ist. Ähnlich wie auf einem Altar können dort Kerzen, Steine, persönliche Gegenstände, Tücher und diverse kraftvolle Gegenstände wie auch Bilder von den Vorfahren aufgestellt werden. Der kreativen Phantasie und Gestaltungskraft sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wer einen solchen Platz täglich aufsucht und in einen stillen oder auch laut ausgesprochenen Dialog eintritt, wird bald spüren, welche Kraft sich dadurch entfaltet. Die Ahnen sprechen dann eine immer deutlichere Sprache und wir lernen, ihre Botschaften in unserem Alltag umzusetzen. Schon bald

können wir uns leichter auf die Gemeinschaft von Menschen einlassen und die Geborgenheit, die sie uns geben wollen, annehmen.

Eine lebendige Ritualpraxis hilft, Hindernisse auf dem Lebensweg mit mehr Zuversicht und Klarheit zu durchschreiten. Es zeigt sich dann deutlicher als zuvor, welche Handlungen für uns sinnvoll sind und in welche Richtung wir gehen sollen.

Der afrikanische Weisheitsweg ist gespeist aus einer universellen Quelle und hat über alle Formen hinweg eine allgemeingültige, grenzüberschreitende Wahrheit. Es ist ein Zeichen großer Hoffnung, dass uns aus dem Kontinent Afrika solch eine wertvolle und praktische Weisheit zugänglich gemacht wird.

Bücher von Sobonfu Somè, Orlanda Verlag

„In unserer Mitte – Kinder in der Gemeinschaft“

„Die Gabe des Glücks – Westafrikanische Rituale für ein anderes Miteinander“

„Mut zum Misserfolg – wie wir Fehlschläge und Enttäuschungen positiv nutzen können.“

(c)Autorin Ulrike Fahlbusch

Hirschenhofweg 4, 79117 Freiburg – Ebnet

Tel. 0761-897 83 88 www.ulrike-fahlbusch.de

Seminar und Vortrag mit Sobonfu Somè

28./29. Nov. 2009

Vortrag 27. Nov. 2009 20 Uhr

iFR –Ebnet, Yoga Zentrum in der Papiermühle,
Johann Jacob Fechter Weg

Mehr Infos und Anmeldung www.lebnetz.de