



## Zum Glück gibt es Rituale ...

*... an Feiertagen, Jahrestagen, bei besonderen Anlässen oder im Alltag. Rituale schaffen Nähe und Vertrauen und fördern menschliche Bindungen. In Zeiten schneller Veränderungen verkörpern sie Verlässlichkeit und geben Halt und können zu einem gelingenden und glücklichen Leben beitragen. In der therapeutischen Arbeit gewinnen Rituale zunehmend an Relevanz. Durch Symbole oder symbolische Handlungen kann hier in vielfältiger Weise Bedeutsames ausgedrückt und angestoßen werden, was durch Worte nur schwer möglich wäre.*

### Rituale und deren Funktionen

Rituale nennt man geregelte Abläufe, die innerhalb eines vorgegebenen Rahmens durch Wiederholung, Symbole oder symbolisches Tun gekennzeichnet sind.

Der Kuchen mit den Kerzen am Geburtstag, das „Happy-Birthday“-Singen“ und Ausblasen der Kerzen ist für viele Menschen in Familie und anderen Gemeinschaften ein jährliches Ritual. Hier wird unmittelbar und ohne viele Worte erlebbar, dass das Leben fortschreitet und endlich ist. Gleichzeitig weist es durch allerlei gute Wünsche der Anwesenden lebensbejahend in die Zukunft.

Es gibt sogenannte zyklische Rituale. Dazu zählen Feiertage wie Weihnachten oder Ostern und Jahrestage, die jährlich am gleichen Datum begangen werden wie Gedenktage oder Geburtstage. Rituale bei besonderen Anlässen finden grundsätzlich nur einmal im persönlichen Leben statt, wie beispielsweise der „Erste Schultag“, wodurch der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt markiert wird. Kulturübergreifend gibt es Rituale, die bei Geburt und Tod begangen werden. Im Alltag werden bestimmte Gewohnheiten zu Ritualen, wenn sie zeitlich festgelegt und durch

Wiederholung geprägt sind. Dazu gehören beispielsweise die Gestaltung der täglichen Mahlzeiten oder Gutenachtrituale mit Kindern.

Grundsätzlich sind Rituale wichtig, weil wir Menschen dadurch unsere Beziehungen erleben, gestalten und pflegen können. Dank ihrer Kraft können Bindungen trotz mancher Umbrüche und Kontinuität im Leben trotz vieler Veränderungen erhalten bleiben. Sie schaffen Verbindung zwischen Widersprüchen, mit denen jeder Mensch in unterschiedlicher Weise im Leben konfrontiert wird, wie einem Verlust und einer neuen Chance, dem Abschied und neuem Optimismus, Tod und Leben. Beim Junggesellenabschied beispielsweise, einem relativ neuen Brauch in Deutschland, organisieren Freunde des Brautpaares den „letzten Abend in Freiheit“ vor der Hochzeit. Hier wird symbolisch eine Verbindung geschaffen zwischen traurigen und optimistischen Aspekten, die durch das Heiraten zum Tragen kommen. Bräutigam und Braut verlieren jeweils ihre „Freiheit“ gewinnen aber gleichzeitig Verbindlichkeit und Verlässlichkeit im anderen und blicken gemeinsam in die Zukunft.

Ein verbreitetes Ritual ist die Namensgebung und die Übernahme der Patenschaft für ein Kind bei der Taufe. Hier wird symbolisch die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft und zu der Familie, in die das Kind hineingeboren oder im Falle einer Adoption aufgenommen wurde, vollzogen. Auch werden neue Rollen durch das Ritual zum Ausdruck gebracht oder bekräftigt, wie die Elternrolle, die Rolle der Großeltern und Paten. Im Anschluss an die Zeremonie wird der neue Erdenbürger und das Leben an sich mit Essen und Trinken gefeiert.

Neben den Ritualen, die nur einmalig im Leben begangen werden, wie das der Taufe, sind es vor allem die Feiertage und Jahrestage, die durch bestimmte Abläufe und symbolische Handlungen geprägt, Zugehörigkeit, Nähe und Bindung zwischen Menschen unmittelbar erlebbar machen. Man trifft sich an dem bestimmten Tag, es gibt bestimmte Gerichte zu essen, Geschenke werden ausgetauscht oder gemeinsame Aktivitäten durchgeführt. Durch den vorgegebenen Rahmen und die Wiederholung von bestimmten Elementen werden Erwartungen kanalisiert, was Sicherheit und Halt gibt. Rituale sagen auch etwas darüber aus, welche Bedeutung die einzelnen füreinander haben. Darüber hinaus sind Rituale für den einzelnen auch immer eine Gelegenheit, persönliche Veränderungen zu markieren, wie die Vorstellung der ersten festen Freundin oder die Bekanntmachung einer Schwangerschaft. Dies alles fördert ein Identitätsgefühl der Gemeinschaft und gibt dem einzelnen emotionale Sicherheit. Rituale bieten die Chance, menschliche Verbindungen trotz sich verändernder

Lebensumstände lebendig zu halten. Sind zum Beispiel Familienangehörige oder Freunde durch berufliche Veränderungen und einen Umzug in große räumliche Distanz, kann ein regelmäßiges Wiedersehenstreffen für Kontinuität und Verbindung sorgen.

## Rituale in Paarbeziehungen

In Paarbeziehungen sind Rituale vor allem im Sinne der Zusammengehörigkeit, gegenseitiger Bestätigung und dem gemeinsamen Selbstverständnis relevant. An Jahrestagen, wie dem Kennenlern- oder Hochzeitstag, haben Paare regelmäßig einen ganz persönlichen Anlass, um sich in besonderer Weise Zuneigung, Verbundenheit und Wertschätzung auszudrücken. Auch sind Tage wie diese immer eine Gelegenheit, sich grundsätzlicher über die Beziehung auszutauschen und Bewährtes zu bekräftigen, anderes vielleicht zu verabschieden. Jahrestage als Erinnerung an einschneidende Erlebnisse, wie zum Beispiel das Überleben eines Unfalls oder das Wiederzusammenziehen nach einer Trennung, können Anlass sein, sich zu besinnen, Dank auszudrücken und die gemeinsame Zukunft zu feiern.

Im Alltagsleben können unter anderem ritualisierte Gesprächszeiten und speziell dafür erdachte Formen des Austauschs Paaren helfen, Veränderungen besser zu meistern und in guter Verbindung zueinander zu bleiben.

## Rituale im Alltag

Rituale sind im Alltag stets gegenwärtig und vereinfachen das Leben in den verschiedenen sozialen Zusammenhängen, in denen wir uns als Menschen bewegen. Dazu gehören Begrüßungs-, Verabschiedungs- und Gutenachtrituale ebenso wie wiederkehrende Freizeitaktivitäten, wöchentliche Besprechungen auf der Arbeit oder regelmäßige Besuche innerhalb der Familie. All diese Formen bringen Struktur in den Alltag und machen das Leben in gewissem Sinne vorhersehbar. Gleichzeitig bieten sie Anknüpfungspunkte, um mit Menschen zusammenzukommen und sich selbst zu zeigen, die anderen wahrzunehmen und Zusammengehörigkeit zu erleben.

Befriedigende Alltagsrituale werden in der Regel nicht als solche wahrgenommen und doch spiegeln sich in ihnen Werte, Ansichten und Überzeugungen wieder. Wird zum Beispiel in einer Familie an zwei Tagen in der Woche vegetarisch gekocht und gegessen, so kann dies auch Ausdruck eines bestimmten Bewusstseins über Lebensmittel oder der Einhaltung des Haushaltsbudgets zuträglich sein.

Fehlen Alltagsrituale, kann Gefahr bestehen, dass sich zunehmend Gefühle von Verlorensein in der Welt oder Einsamkeit einstellen und dass Beziehungen gefühlsmäßig verarmen.

## Therapeutische Rituale

Rituale, wenn sie individuell für Personen entwickelt werden, können dabei helfen, Verluste und Verletzungen auszuhalten, zu betauern und zu überwinden. Sie können heilende Wirkung entfalten und innere Prozesse in Gang setzen oder begleiten. Daher werden sie auch im therapeutisch-beraterischen Umfeld eingesetzt.

Zur Beratung kommen in der Regel Menschen, die sich in krisenhaften Situationen befinden, Trennungen erleben, in starren zwischenmenschlichen Konflikten stecken, Einsamkeit erleiden und mit Gefühlen wie Angst, Enttäuschung oder Verzweiflung kämpfen. Therapeutische Rituale helfen dabei, diese Situationen zu verwandeln, Widersprüche auszuhalten und Veränderungen, die anstehen zu befeuern. Dazu ein Beispiel:

Ein Paar hat sich auf Initiative der Frau in Beratung begeben, da sie sich nach vielen Versuchen ihren Mann zum Zuhören und zur Veränderung zu bewegen, innerlich entfernt und begonnen hat, die Liebe zu ihrem Mann in Frage zu stellen. Der Mann hat sich innerlich mehr und mehr aus der Kommunikation mit seiner Frau

zurückgezogen seit er berufsbedingt mit eigenen starken Stresssymptomen zu kämpfen hatte. Das Paar hat heftige Streitphasen hinter sich, vor allem die Frau fühlte sich sehr verletzt durch die persönlichen verbalen „Angriffe“ ihres Mannes. Die Partner befanden sich lange in einem Teufelskreis von Rückzug und Bedrängen, Bedrängen und Rückzug, bevor sie durch die Beratungsstelle Hilfe suchten. Im Laufe der Beratung werden beiden mehr und mehr die eigenen Anteile an der Misere deutlich und es entsteht Bereitschaft, Verhaltensweisen zu überprüfen und zu verändern. Allerdings empfindet die Frau ab einem gewissen Grad der Wiederannäherung innere Widerstände, die alten Verletzungen loszulassen und ihrem Mann wieder voll zu vertrauen obwohl sie es bewusst gerne möchte. Die Beraterin empfiehlt der Frau im Verlauf des weiteren Annäherungsprozesses der Partner, folgendes „kleines Verzeihens-Ritual“ (vgl. Eifert, 2011, S. 248) durchzuführen: sie soll sich vor eine brennende Kerze zu setzen, wobei die Kerze ihren Mann und die Flamme die durch ihn verursachten Verletzungen symbolisieren. Zunächst soll sie sich erlauben, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, die beim Beobachten der Kerze aufsteigen. Wenn dann Bereitschaft besteht zu verzeihen, soll sie die Kerze ausblasen.



## Fehlende Rituale

Ein Paar fühlt nach vielen Jahren Ehe kaum noch eine Verbindung zueinander. Erkennbar ist dies auch an fehlenden Ritualen. Der Hochzeitstag wird nicht mehr gefeiert. Der Mann geht noch regelmäßig zur Kirche, die Frau hat sich schon länger vom gemeinsamen Gottesdienstbesuch verabschiedet. Seit ihre Eltern gestorben sind, ist das wöchentliche Besuchs-Ritual, bei dem zusammen gespielt wurde, aus dem Alltags-Rhythmus verschwunden. Mit dem Eintritt des Mannes in die Frührente hat er begonnen, abends lange aufzubleiben während die Frau, noch im Berufsleben, früh ins Bett geht. Das in der Vergangenheit erlebte Zubettgeh-Ritual bestehend aus einem kurzen Gespräch und einem Kuss entfällt. Die Frau kämpft noch sehr um eine gemeinsame Mahlzeit am Tag, aber sie isst mittags in der Kantine und ihr Mann, der seine Ernährung umstellen möchte, will lieber auf das Abendessen verzichten. Daher finden nur noch selten Tischgespräche und gemeinsamer Genuss statt. Dem Paar fehlen regelmäßige Verbindungspunkte, die Partner scheinen zu vereinzeln. Fragt man die Partner wie sie sich in der Beziehung fühlen, so bekommt man die Antwort: „Wir haben uns auseinandergeliebt.“

Ein solches Paar könnte man als „unterritualisiert“ (vgl. Imber-Black / Roberts, 1993) bezeichnen. Der zunehmende Verzicht auf Rituale führt zu einem Mangel an regelmäßigen Berührungspunkten zwischen den Partnern. Die Beziehung scheint zu verkümmern und die Partner fühlen sich unglücklich.

## Starre Rituale

Neben den unterritualisierten Beziehungssystemen gibt es auch Paare und Familien, bei denen alle oder die meisten der Rituale in einer Art und Weise festgelegt sind, dass es wenig oder keinen Raum für Neuerungen oder Spontaneität gibt. Bei solchen Familien und Paaren fühlen sich – zumindest für einige Personen – Feiertage oder Geburtstage oder bestimmte Alltagsrituale leer und starr an. Die Verpflichtung steht im Vordergrund und es gibt keinen Platz für Veränderung oder Anreicherung. Die Rituale haben den Charakter von Stereotypen und bringen Unzufriedenheit mit sich. Oft besteht in diesen Beziehungen eine enge Bindung zwischen den Personen, die sich nicht erlauben können, ein wenig Platz für Improvisationen oder Flexibilität einzuräumen. Die Rituale haben den Hang, lange Zeit gleich zu bleiben und sich nicht zu entwickeln. Dabei gibt es genaue Vorgaben wie bestimmte Dinge auf eine bestimmte Art und Weise zu einer bestimmten Zeit getan werden müssen. Man nennt diese Paar- und Familienkonstellationen auch „starr ritualisiert.“ (vgl. Imber-Black / Whiting, 1998).

## Starre Rituale – Ein Beispiel

Ein Elternpaar hat die Tradition, dass die Geschenke der Kinder an die Eltern und die gegenseitigen Geschenke immer selbstgemacht sind. Dem Paar ist es wichtig, dass der Charakter der Wertschätzung dadurch symbolisch stärker zum Ausdruck gebracht wird als durch den Geldwert eines gekauften Geschenkes. Viele Jahre lang hatte die Familie Freude an dieser Art zu schenken, vor allem als die Kinder noch kleiner waren. Zunehmend regt sich bei den Kindern, vor allem bei der ältesten Tochter, Widerstand gegen diese Form und auch bei dem Paar steht mehr und mehr die Verpflichtung im Vordergrund. Tage, manchmal Wochen vor Festtagen macht sich jeder zwanghaft Gedanken, was er machen kann. Allen gehen inzwischen die Ideen aus und oft zwingt sich der ein oder andere in der Familie, etwas zu schreiben oder herzustellen um der Erwartung Genüge zu tun. Manchmal spielt man Freude vor oder hätte lieber etwas Gekauftes geschenkt bekommen. Das Ritual ist nur noch eine Hülle und insofern erstarrt.

Wenn Rituale überholt sind und die Unzufriedenheit darüber zunimmt, müssen sie überdacht werden. Unbehagen, Spannungen und Konflikte bei Alltags- und anderen Ritualen sind ein wichtiges Signal dafür, dass sich Veränderungen in den Beziehungen vollziehen oder die Familie eine neue Entwicklungsphase durchmacht.

## Rituale können neu entdeckt und neu gestaltet werden

Rituale sollten lebendig gestaltet, mit Inhalten gefüllt und flexibel gegenüber den Veränderungen des einzelnen und der Beziehungen sein. Die Aufnahme „neuer“ Bedürfnisse von einzelnen in die Gestaltung von Alltagsritualen innerhalb der Familie, die Anreicherung durch „fremde Rituale“ bei der Integration einer neuen Person mit anderen Ritualerfahrungen oder das Erfinden von neuen Ritualen nach dem Auseinanderbrechen von Beziehungen, dies alles können unter anderem Anlässe für die Gestaltung lebendiger Rituale sein.

## Gelungene Familien-Rituale – ein Beispiel

„Sonntagsessen und Chill-Abend“

Die Jugendlichen in einer Familie wollen meistens ihre Clique treffen und zeigen immer weniger Interesse am Familienleben. Sie könnten an den täglichen Abendessen teilnehmen, haben aber oft andere Verabredungen und das Bedürfnis, Mahlzeiten flexibel einzunehmen, nämlich dann, wenn sie Hunger haben. Die Familie hat daher feste Essenszeiten aufgegeben. Um jedoch weiterhin Begegnungspunkte untereinander zu schaffen und das Auseinanderleben der Familie zu verhindern, haben sich die Familienmitglieder nach vielen Auseinandersetzungen zusammengesetzt, verhandelt und das folgende neue Rituale entwickelt: sonntags mittags und mittwochs abends kommen alle zusammen. Der Sonntag ist den Eltern wichtig, denn sie kennen



gemeinsames Sonntagsessen aus der Tradition beider Herkunftsfamilien. Die Jugendlichen haben sich darauf eingelassen. Mittwochs allerdings kommt die Familie den Bedürfnissen der Jugendlichen entgegen: es gibt Häppchen und Chips und die Familie schaut dabei gemeinsam einen Film an. Danach tauscht man sich locker darüber aus, was jeden bewegt und beschäftigt. Die Familie verbringt ihren sogenannten „Chill-Abend“. „Das lockere Zusammensein und der Einstieg mit dem Film ist für unsere größeren Kinder eine willkommene Möglichkeit, an die anderen in der Familie anzudocken und erleichtert den Austausch im Anschluss“, so der Vater.

## Einen eigenen lebendigen Ritualstil entwickeln

Es kann sinnvoll sein, sich immer wieder einmal Zeit zu nehmen und den eigenen Ritualstil zu überdenken. Dies kann alleine oder mit Familie oder Freunden geschehen. Vielleicht sind die Rituale im Laufe der Zeit leer geworden oder erstarrt, vielleicht sind manche Familienmitglieder zufrieden, einige aber unzufrieden damit. Die Fragen<sup>1</sup> zum Abschluss des Artikels sollen dazu anregen, Ihre Rituale im Alltag, an Feiertagen oder bei besonderen Anlässen einmal Revue passieren zu lassen und zu prüfen, ob sie Ihren Bedürfnissen wirklich entsprechen oder ob hier Unzufriedenheit besteht und Veränderungen notwendig wären.

Rituale sind vielfältige Begleiter auf dem Weg durch die sich wandelnde Zeit, wenn es gelingt, sie zu nutzen und zu gestalten. Sie verleihen dem Leben Sinn und geben der Einzigartigkeit jeder Person Ausdruck. Lassen Sie sich ermutigen, die für Sie passenden Rituale zu erhalten oder neue zu entwickeln.

Welche Alltags-Rituale sind Ihnen wichtig und was geben Sie Ihnen?

Wem gefällt es am besten/ am wenigsten, wie Sie zurzeit Beziehungen pflegen und gestalten?

Welche besonderen Anlässe werden bei Ihnen gefeiert und wie werden sie gefeiert?

Wenn ein Ereignis oder ein Feiertag vorüber ist, empfinden Sie eine gewisse Auffrischung der Beziehungen und Zufriedenheit oder sind Sie eher erleichtert, dass Sie es wieder einmal für ein Jahr hinter sich gebracht haben?

Wäre es möglich, alte Rituale aufzufrischen bzw. neue zu entwerfen? Wer würde zustimmen, wer würde sich sperren oder hätte Probleme damit?

Sind frühere Rituale gleichgeblieben, obwohl es offensichtlich Veränderungen in der Zahl der

### Literatur und Quellenangaben:

Eifert, G.H.; McKay, M. & Forsyth, J.P. „Act on life not on anger“, zitiert nach Wengenroth, M.: „Das Leben annehmen“ So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Hans Huber Verlag, 2011

Imber-Black, E.; Roberts, J.: Vertrauen und Geborgenheit. Familienrituale und alte Bräuche neu entdeckt. Wien: Econ Verlag, 1993.

Imber-Black, E.; Whiting, R.: Rituale in Familie und Familientherapie. Heidelberg: Verlag Carl-Auer, 1998.

Lankton, C.H.; Lankton, S.R.: Geschichten mit Zauberkraft. Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2000.

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/die-macht-der-rituale-spielregeln-des-lebens-a-614281-2.html> 18.3.2013, 9:2

Familienmitglieder, der Alterszusammensetzung und den Ansichten gegeben hat?

Gibt es in den letzten ein/zwei Jahren bestimmte (gravierende)Veränderungen, die nicht beachtet wurden und könnten Sie diese durch ein Ritual in eine Form bringen?

Was müsste bei der Planung eines Ereignisses geändert werden, damit es wieder mehr Bedeutung erhält?

Wie reagiert die Familie, wenn jemand etwas anderes ausprobieren möchte – steht sie diesem Gedanken aufgeschlossen gegenüber oder gibt es Widerstand?

Wie oft begegnen Sie sich als Paar im Jahr um etwas zu begehnen oder zu feiern?

Welche großen oder kleineren Veränderungen denken Sie, wird es möglicherweise in Zukunft geben? Was wird wohl so bleiben wie es ist?

Gibt es Rituale von denen Sie hoffen, dass sie weiterbestehen bzw. weitergegeben werden? In welcher Weise sollte das geschehen? Wer könnte dafür Verantwortung übernehmen?

*Maria Brohl*



<sup>1</sup> In Anlehnung an Imber-Black, E.; Roberts, J., 1993