

Was ist ein Ritual und Ritualarbeit?

Ein Ritual ist eine Handlung mit einem hohen Symbolgehalt, die nach einem vorgegebenen Ablauf stattfindet. Man könnte sagen, ein Ritual ist ein Theaterstück, das man sich selbst vorspielt. Ein Theaterstück soll den Zuschauern eine Erfahrung oder Botschaft vermitteln. Ein Ritual kann demjenigen selbst eine Erfahrung vermitteln. Wenn dies gelingt, kann der Mensch davon stark „ergriffen“ werden und die Wirkung nachhaltig sein.

Es gibt viele Alltagsrituale, die mehr oder weniger bewusst gestaltet werden: zum Beispiel Sonntags immer in einer bestimmten Art und Weise zu frühstücken oder Begrüßungsrituale unter Freunden. Es gibt traditionelle Rituale (vorgegebene Handlungsweisen und Texte) für Feste und lebenszyklische Ereignisse, wie Taufe, Hochzeit, Konfirmation, Jugendweihe, Beerdigung. Diese können religiösen oder anderen Ursprungs sein. In Familien gibt es unterschiedlich stark ausgeprägt Rituale, die über Generationen weitergegeben oder mitunter auch verweigert werden.

In meinem therapeutischen Kontext soll das Ritual, die Ritualarbeit dazu dienen, die Erfahrungsebene des Klienten zu stärken. Es kann ein Hilfsmittel sein, um persönliche Ziele zu verankern. In einem Ritual können verschiedene Elemente enthalten sein: Gesten, Szenen, Bewegungen, Tänze, Anrufungen, Singen, Räuchern. Gegenstände (Trommeln, Fotos, Kerzen) können mit einbezogen werden.

Im Therapierahmen ist es wichtig, dass das Ritual in einer bestimmten Absicht erfolgt, die im therapeutischen Prozess bewusst und wesentlich geworden ist. Rituale können helfen, in Übergangssituationen die „Schwelle“ zu meistern, Abschied zu vollziehen von geliebten Menschen, Arbeitsstellen, Wohnungen oder Heimat und Neuanfänge zu initiieren.

*Es geht mir dabei darum, Hilfestellung zur Transformation von Gefühlen z. B. in der Trauerarbeit zu geben. Ich verstehe Rituale so, dass auch höhere Mächte- wie immer sie auch von den einzelnen benannt werden (Gott, Engel, höheres Selbst)- mit zur Unterstützung **gebeten** werden.*

Ich schlage meinen Klienten und Klientinnen entsprechend Ihrem Anliegen übernommene oder von mir entwickelte Rituale vor. Der Klient kann sich in diese Erfahrung hineinbegeben. Bestimmte Rahmenbedingungen sind dabei wichtig, zum Beispiel, dass wohlwollende Zeugen (ähnlich den Trauzeugen bei der Hochzeit) das Ritual unterstützen.

Es kann jedoch auch sehr sinnvoll sein, ein ganz eigenes Ritual als „Drehbuchautor und Regisseur“ zu „erfinden“, welches dann als persönliches Erlebnis sehr wesentlich und wertvoll sein kann. Ich gebe als Therapeutin dabei Anregungen und unterstütze dabei die eigene „Gestalt“ zu finden. Das Ritual kann in der Praxis oder auch an einem anderen Ort, zum Beispiel in der Natur stattfinden.

Jeanette K. Zenker