

Ritual ist, was die Seele schützt

Über rituelle Formen in der gestaltpsychotherapeutischen Praxis

Von Übungen, Ritualen und guten Gewohnheiten

Mit dem Wort »Ritual« assoziieren die meisten Menschen wohl zunächst etwas Religiöses oder Esoterisches und wenige würden vermutlich davon sprechen, dass alltägliche Rituale Teil ihrer Lebensgestaltung sind. Doch Rituale und Liturgien begegnen uns weit häufiger als vielleicht vermutet und auch in meiner Arbeit als Gestalt- und Paartherapeutin spielen sie eine wichtige Rolle. Rituelle Formen können über die eigentliche, zeitlich begrenzte Handlung hinaus unser Leben prägen und uns hilfreiche Impulse im Alltag geben. Im Folgenden möchte ich nach einer kurzen Einführung von Erfahrungen aus meiner Arbeit berichten.

Was ist ein Ritual? Ein Ritual ist eine Handlung mit einem Symbolgehalt, die nach einem vorgegebenen Ablauf mit einer bestimmten Absicht stattfindet. Ich unterscheide Alltagsrituale und Rituale mit eher festlichem und heiligem Charakter. Ein Ritual findet auf der Handlungsebene statt, es kann nicht nur gedacht oder reflektiert werden. Es wird durch den Körper, eine Tat und eine Handlung erfahren. Ein Ritual findet im Hier und Jetzt statt, hat einen Anfang und ein Ende, eröffnet Raum für Präsenz von Körper, Geist und Seele. Es stellt Verbindung her zu meinem Inneren, zu einer Gemeinschaft, zur Natur, zu spiritueller Energie.

Im Ablauf eines Rituals orientiere ich mich an Franz Mittermair und Sobonfu E. Somé. Franz Mittermair schildert in seinem Buch über rituelle Gestaltarbeit Verbindungen von Gestalttherapie und Ritualarbeit, die meinen Vorstellungen sehr nahekommen: »Man könnte sagen, dass uns das Unbewusste durch Träume und Visionen sagt, was es uns sagen will. Durch Rituale können wir in die andere Richtung kommunizieren und mit ihm sprechen. ... Wir meinen Zeremonien, mit denen die Energie gesammelt und konzentriert werden soll, um etwas Bestimmtes zu erreichen.«¹ Sobonfu E. Somé ist eine Frau aus Burkina Faso, deren Lebensaufgabe es ist, das Wissen ihres Volkes der Dagara in den Westen zu bringen. Ein Ritual-Workshop, an dem ich bei ihr teilnahm, und auch ihre Bücher haben mich nachhaltig beeinflusst.²

1 Franz Mittermair, *Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch Rituelle Gestaltarbeit*, Penzing-Wasserburg 2011, S. 79f.

2 Vgl. z.B. Sobonfu E. Somé, *Die Gabe des Glücks. Westafrikanische Rituale für ein anderes Miteinander*, Berlin 2002.

Rituale ähneln sich in gewisser Weise, egal in welcher Kultur, Tradition oder Religion sie gepflegt werden. Es beginnt immer damit, einen rituellen Ort – meist in der Natur – auszuwählen und vorzubereiten. Die Vorbereitung geschieht durch Aufräumen und Reinigen. Es ist gut, den Raum abzugrenzen, z. B. durch einen Steinkreis oder mit Blättern und auch äußeren Störungen wie einem Telefonanruf vorzubeugen. Es geht darum, einen geschützten Raum herzustellen. Dann baut man eine Mitte, einen Altar, einen Schrein. Das sind synonyme Bezeichnungen für einen Ort, den man mit bedeutungsvollen Gegenständen schmückt. Er sollte schön gestaltet sein: man kann Bilder, Stoffe, Kerzen, Blumen usw. verwenden. Nur die Menschen, die am Ritual teilnehmen, können bestimmen, welche Gegenstände gebraucht werden. Am besten ist es, jede Situation genau zu betrachten und dann die Elemente zu bestimmen. Das ist der individuelle und schöpferische Aspekt. Ebenso wie der Raum muss die Zeit abgegrenzt werden. Rituale haben einen Anfang und ein Ende. Sie sind wie ein Gefäß, darin gibt es eine mehr oder weniger festgelegte Abfolge mit Elementen: Begrüßung, Gesang, Verbindung mit der höheren Kraft, Verkünden der Absicht, Dank, Lobpreis, Feier, Abschluss.

Es gibt meist festgelegte Regeln, denen die Teilnehmenden folgen sollten. Dies dient nicht dem Selbstzweck, sondern dazu, Energie zu sammeln und zu konzentrieren. Innerseelisch ist die Vorbereitung auf ein Ritual genauso wichtig wie das Ritual selbst, dabei ist der interessante Aspekt, die Absicht zu finden. Rituale macht man nicht um ihrer selbst willen, es muss etwas zu lösen geben. Intentionen im therapeutischen Kontext können sein: »Ich bin gleichberechtigt.«, »Ich empfinde Seelenfrieden.«, »Ich bin ein kraftvoller Mensch und lege meine Selbstzweifel ab.« Ein Ritual ist kein Zauber, keine Ruck-Zuck-Reparatur. Konflikte sind oft tief in der Psyche verwurzelt, doch es ist gut, das eigene Unbewusste und die spirituellen Kräfte durch das Ritual einzuladen. Die Erwartung ist nicht, dass sich die Intention sofort erfüllt und es ist auch nicht klar, wann und auf welchem Weg eine Änderung im Leben eintritt.

Ich sehe als Therapeutin beim Ritual ein Kontinuum zum Begriff der Übung, welche in der Lebenspraxis der Menschen und damit auch in der Psychotherapie eine wesentliche Rolle spielt. Der Begriff der Übung ist dem Ritual verwandt, eine Übung wird oft wiederholt, also ritualisiert (nicht automatisiert!), um wirksam zu sein, z. B. eine Atemübung. Eine Übung hat mit dem Ritual gemeinsam, dass sie eine bewusste Handlung ist.

Auch die Gewohnheiten eines Menschen sind zu beachten, unser Alltag ist ausgefüllt mit einer Menge von guten und weniger guten Gewohnheiten. Diese sind für mich Minirituale, die äußerer Ausdruck unserer inneren Verfassung und unseres Gewordenseins sind. So kann der Satz »Ich habe es mir zur guten Gewohnheit werden lassen« auf eine positive Ritualisierung und Selbstunterstützung durch sich wiederholende Handlungen im Alltag hinweisen. Im Verlauf einer Psychotherapie können auch hinderliche innere Muster, die sich durch Gewohnheiten äußern, ans Licht tre-

ten: Hier fallen mir bestimmte Trink- und Essgewohnheiten und Rauchen ein, die sich – fest ritualisiert – mitunter schwer beeinflussen lassen.

Rituale in der Einzeltherapie

Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort. (JOSEPH VON EICHENDORFF)

Eine Einzeltherapie ist eine engagierte Wegbegleitung und schöpferische Wechselbeziehung in einer Zweiersituation. Ich als Therapeutin und SeelSORGERIN lerne das Leben meines Gegenübers kennen, wir untersuchen gemeinsam die aktuellen Phänomene, die Stärken und die Verletzungen, Freud und Leid, innerseelische Zusammenhänge und äußere Beziehungen, den bisherigen Lebensweg, die Lebensaufgabe sowie Heilungs- und Entfaltungswünsche. Im therapeutischen Prozess, insbesondere bei längeren mehrjährigen Begleitungen, kommt es vor, dass ich gemeinsam mit dem Klienten an eine deutliche Schwellensituation gelange, in der es darum geht, innere Muster zu wandeln, bestimmte Lebensabschnitte loszulassen, andere Erfahrungen ins Leben zu rufen. Ich denke dabei besonders an erschwerte Trauer, traumatische Erlebnisse und große Umbrüche, deren Bewältigung mit Hilfe von Ritualarbeit unterstützt werden kann.

Die Arbeit mit Ritualen ist eine von vielen unterstützenden Methoden wie Imagination, Inszenierung, Bewegung, Malen, Schreiben, Tönen, die ich in die Arbeit einbeziehe. Bei der Ritualarbeit geht es wohl am ehesten darum, eine andere Dimension, die spirituelle Energie, eine höhere Macht, den Zauber der Natur mit einzubeziehen. Psychotherapie legt oft große Machbarkeit nahe. Es ist gut an sich zu arbeiten und es ist auch gut, höhere Mächte und eine Gemeinschaft um Hilfe zu bitten. Gleichzeitig bündele ich mein absichtsvolles Handeln und lasse los. Es gibt das Einbeziehen der höheren Macht auch beim 12-Schritte Programm der *Anonymen Alkoholiker*. Diese Treffen könnte man auch als rituelle Form verstehen.

Als Beispiel mag die Geschichte einer jungen Frau dienen, die aufgrund schwerer Erlebnisse in Kindheit und Jugend viele Jahre in der Abwertung und Ablehnung ihrer eigenen Person gelebt hatte. So hatte sie im Laufe der Zeit in ihrer Not viele Tagebücher mit leidvollen und auch strafenden Texten zu sich selbst verfasst. Nach harter therapeutischer Arbeit war der Zeitpunkt gekommen, diese Angewohnheit loszulassen und mit dem innerseelischen und äußeren Weben neuer Muster der Selbstannahme zu beginnen. Dies war eine deutliche Schwellensituation und sie gestaltete dazu ein Ritual zum Jahreswechsel. In einer vorbereiteten Zeremonie übergab sie ihre alten Texte dem Feuer. Wir haben dieses Ritual in der Therapie besprochen, es hatte die Aufgabe, ihren eigenen Heilungsweg zu unterstützen. In der Einzeltherapie ist per se erst einmal keine Gemeinschaft für das Ritual vorhanden, die Gemeinschaft muss daher imaginiert werden und einzelne

vertraute Personen als eingeweihte unterstützende Zeugen dazukommen. Innerseelisch stellt ein Ritual Verbindung zum Wesenskern her, ich springe in der Ritualsituation schon mal über meinen Schatten und hoffe inständig darauf, dass die entsprechenden Schritte im Leben folgen. Das Finden der Intention ist im therapeutischen Prozess wesentlich, durch ein Ritual kann es prägnanter, ganzheitlich fass- und erinnerbar werden.

Nach diesem auch feierlichen Ritual schloss sich für die Klientin eine tägliche Übung an. Neben einem Tagebuch für die schwierigen Erfahrungen übte sie, ein Freudentagebuch zu führen, in dem sie jeden Tag kleine und auch sehr kleine erfreuende Erlebnisse notierte und so lernte, diese auch wahrzunehmen. (Diese Übung habe ich von der Traumatherapeutin Luise Reddemann übernommen.)

Ein weiteres und weites Feld für die Einbeziehung von Ritualen sind die Themen zur Lebensmitte und anderen Übergangszeiten. So gestaltete eine Frau, die ich begleitete, mit Freundinnen ein Ritual für den Übergang in die Menopause.

Rituale in der Paartherapie

In der Paartherapie nach dem Verfahren der Paarsynthese sind Übungen, Regeln und Rituale Mittel zum verbesserten und vertieften Austausch zwischen Mann und Frau, zwischen den Liebenden und Streitenden. Ein besonders schönes Ritual, das auch wirklich nur im Tun erfahren werden kann, ist die Würdigung. Dieses kostbare Ritual kann helfen, auch nach Jahren der Liebe, des alltäglichen Zusammenlebens und in Krisenzeiten die Liebe wieder zu fühlen. Leider gehen gerade Würde, Respekt und Achtung dem Liebsten gegenüber mitunter verloren und Entwürdigendes braucht ein heilsames Gegengewicht.

In diesem Ritual stellen sich die Ehe- oder Lebenspartner aufrecht voreinander hin und ein Partner beginnt dann, sich ganz langsam, Millimeter für Millimeter, vor dem anderen zu verneigen. Er faltet dabei die Hände oder kreuzt sie vor der Brust. Er senkt die Augen, den Kopf und beugt den Rücken, so tief er kann. Er tut dies mit dem inneren Gefühl, das Einmalige und Göttliche im Partner zu würdigen. Die Partnerin nimmt diese Würdigung entgegen. Im Anschluss tauschen sie die Rollen. Das Ritual soll mindestens 30 Minuten dauern, also ganz langsam und andächtig stattfinden. (ANLEITUNG NACH MICHAEL CÖLLEN³)

Gibt es gravierende innere Hürden, sich zu verneigen oder auch die Würdigung anzunehmen – hervorgerufen durch Verletzung, Kränkung oder Hass –, ist dies eine wichtige Spur für den weiteren Paartherapieverlauf.

3 Michael Cöllen, Lieben, Streiten und Versöhnen. Rituale für Paare, Freiburg 2003.

Im Verfahren der Paarsynthese gibt es neben der Gesprächs- und Konfliktarbeit mit den Therapeuten auch Übungen und Rituale, die konkrete Unterstützung bieten, die Konflikt- und Dialogfähigkeit auf den verschiedenen Dialogebenen Körper, Gefühl, Sprache, Seele, Zeit zu entwickeln. Eine Übung kann sich dann für ein Paar zu seinem besonderen Ritual auf dem Lebensweg entwickeln, das als Erhaltungs- und Erneuerungsritual der Liebe dient.

Heilsames Lauschendes Singen

In meiner Praxis biete ich auch Gruppen zum Heilsamen Lauschenden Singen nach der Sintala-Methode (Dr. Adamek/Eckes, www.karladamek.de) an. Der eigenen Stimme zu lauschen, sich singend zu bewegen ist eine Form der Meditation, in der erlernbar ist, sich zutiefst so anzunehmen, wie man ist. Es handelt sich um einen künstlerischen Weg der Selbstheilung mit der Stimme und diese Form ist in sich rituell. Es gibt keine Vorbedingungen mit Ausnahme des Interesses zu singen. Dabei geht es um ein Singen jenseits von Leistungsorientierung und Darbietung. Die Teilnehmenden sitzen im Kreis um eine gestaltete Mitte, bilden einen Heilkreis und damit eine Urform von ritueller Gemeinschaft.

Ein Teil des Heilsamen Singens ist das Singen von Meridianmantren mit deutschen Texten. Das »Meridiansingen« ist eine Form der Selbstbegegnung durch Singen, Tanzen, Lauschen. Es gibt 12 Meridianmantren, die bestimmte psychische Themen transportieren, assoziiert an die Meridiane (Energiebahnen) in der traditionellen chinesischen Medizin. Die rituelle Form des Singens gibt einen Rahmen, eine Struktur, die den Praktizierenden Sicherheit und zugleich Freiheit für die Selbstwahrnehmung und Selbsterkundung eröffnen soll. Das mantrische Singen ist durch die Wiederholung und Einfachheit des Textes in sich strukturiert. Es sind einfache Gesänge, die in der Wiederholung ihren Reichtum und die Wirkung entfalten. Dies ist ja auch aus kirchlichen Liturgien bekannt. Das Singen aus Leib und Seele ist für mich eine Art emotional-spirituelle Praxis geworden, die ich auch an andere weitergeben möchte. Als Beispiel hier der Text eines Meridianmantras zum Kreislaufmeridian von Karl Adamek⁴.

*Freud und Leid
Wie Steigen und wie Fallen
Jegliches hat seine Zeit
Lasse los
Vertraue dass bei allem
Meine Liebe bleibt.*

4 Dieses heilsame Mantra stammt aus dem Zyklus »MeridianMantren« auf der CD des Musikpsychologen Dr. Karl Adamek und der Musiktherapeutin Carina Eckes im Canto Verlag. Mehr Informationen unter www.karladamek.de

Meine eigenen Erfahrungen mit Ritualen im Lebens- und Heilungsweg

Meine Affinität zu Ritualen oder rituellen Formen speist sich sicherlich aus zwei Hauptquellen: Zum einen ist das naturnahe Aufwachsen in einem Dorf im Thüringer Wald zu nennen. In meiner frühen Kindheit waren jahreszeitliche Rituale wie zum Beispiel das schweigende Osterwasser Holen der Frauen in der Osternacht oder die besondere Würdigung der Rauh Nächte zwischen den Jahren selbstverständlich. Die andere Quelle ist mein Erleben als Christin, kirchliche Fürsorgerin und Seelsorgerin in der evangelischen Kirche in der ehemaligen DDR. Meine Ausbildung in der Ausbildungsstätte für Gemeindediakonie und Sozialarbeit in Potsdam war eine hochkreative Angelegenheit, für die ich bis heute sehr dankbar bin. Dort hatten auch selbst gestaltete rituelle Formen des Gottesdienstes wie das soziale Nachtgebet nach Dorothee Sölle oder Andachten ihren Platz. Nun bin ich im Inneren auch noch Seelsorgerin, auch wenn ich durch viele Veränderungen meinen Arbeitsplatz nicht mehr in der Diakonie habe. So ist es ein Herzensanliegen, Teile des »Heiligen« oder Andächtigen in gewandelter Form mit in meine Arbeit einzubringen.

In meinem eigenen Leben habe ich Rituale geschaffen und zur Hilfe genommen, um besondere Schwellen im Lebensweg, schicksalhafte Prüfungen zu bewältigen. Zur Annahme und Verarbeitung meiner Kinderlosigkeit habe ich gemeinsam mit meinem Mann ein Ritual kreiert und durchgeführt. Als ich den Schritt in die Existenzgründung als freiberufliche Therapeutin ohne Kassenzulassung ging, war es mir wichtig, mit Freundinnen dafür eine rituelle Form zu finden. Ich möchte meinen Beitrag mit einer Einladung an Sie als Leserinnen und Leser beenden, innezuhalten und einen spürenden, freundlich forschenden Blick auf Ihr eigenes Leben und Ihren Alltag zu werfen und sich zu fragen:

- Gab oder gibt es in meinem Lebenslauf festliche, heilige oder andächtige Rituale?
- Enthält mein Alltag gute Gewohnheiten, die sich unterstützend auf mich auswirken; wenn ja, welche sind das?
- Gibt es körperliche, spirituelle oder geistliche Übungen, die mein Dasein stärken, und mir helfen, Übergänge und Wandel zu leben?

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen Ausführungen Impulse geben, die Sie für die kleinen und größeren Rituale sensibilisieren. In diesen Gewohnheiten und Ritualen schlummert mehr Potential, als wir das vielleicht für möglich halten.

JEANETTE KANKAROWITSCH-ZENKER, geb. 1963, ist Diplom-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin und Supervisorin und arbeitet heute als Gestalt- und Paartherapeutin in eigener Praxis.