

# Impulse aus der Seelsorgefortbildung

## Studienbrief 2: Rituale

Nehmen Sie sich bitte einen Augenblick der Ruhe und beschäftigen Sie sich mit folgenden Fragen:  
Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff ‚Ritual‘ hören?

Welche Rituale haben Sie in Ihrer Ursprungsfamilie kennengelernt? Welche davon haben Sie in Ihr jetziges Familienleben übernommen?

Gibt es Rituale, die Sie in Ihrem persönlichen Alltagsleben pflegen?

### **I. Hintergründe, die verstehen helfen**

Wenn ich an Rituale denke, fällt mir eine Zeichnung ein, die vier Männer an einem Stammtisch zeigt. Sie sitzen vor ihren mehr oder weniger gefüllten Gläsern, im Hintergrund Edelweiß und röhrender Hirsch, ein Gläschen Schnaps gehört dazu. So sind sie zu einem festen Zeitpunkt immer beieinander – jeden Tag zwischen 18.00 und 19.30 Uhr. Und immer läuft das Treffen in gleicher Weise ab. Schlag „6“ sind sie alle vier da – der Tisch wird für sie frei gehalten. Sie legen die Jacken ab, setzen sich auf ihre Plätze, wie sie immer sitzen; das hat sich so eingespielt. Sie bestellen sich ihre Getränke, zünden ihre Zigarren an (sie sitzen im Raucherbereich der Gaststätte), kommen ins Gespräch über Gott und die Welt. Da weiß jeder, was der andere sagt; da gibt es keine Überraschung; da kann man sich ganz sicher sein, in *Sicherheit* da sein. Da kommt nichts Unvorhergesehenes. Für diese Zeit haben die vier Männer die Welt in der Hand. Inzwischen haben sie das schon so lange geübt; sie könnten es mittlerweile unabhängig von Zeit und Raum identisch wiederholbar halten.

An diesem Tisch wissen sie, wer sie sind. Die Frage der *Identität* stellt sich nicht. Diese Abende strukturieren die Woche und damit die *Zeiterfahrung*. Dieses Zusammensein *erleichtert den Übergang* vom Arbeitstag in den Feierabend. Die Erfahrungen des Tages können abklingen. Und was die vier Freunde besonders schätzen: hier weiß man, wer sie sind; hier hält man den Tisch frei; hier ist ihr *gesellschaftlicher Status* klar. Hier ist man unter seinesgleichen; hier *gehört man dazu*; hier ist *Gemeinschaft*. Und das Schöne ist: alles geschieht so selbstverständlich und ereignet sich, ohne dass man näher erläutern könnte oder müsste, was „es“ ist, das Ritual. Und kommt mal die Rede auf dieses neumodische Getue mit den Ritualen, dann sagt der Mann mit der Schaumkrone auf dem Bier: „Ich hasse Rituale!“

In Ritualen geht es grundsätzlich immer um Sinn. Entweder darum, Sinn zu finden oder ihn neu zu finden oder zu bestätigen. Es geht auch darum, vor drohender Sinnlosigkeit oder Sinnverlust zu bewahren. Der Psychoanalytiker Christopher Bollas sagt: „Wir suchen in unserem Leben Tag für Tag Gelegenheiten für unsere Selbstentfaltung und Selbsterweiterung, da jeder Tag eine komplizierte Textur seelischer Bewegungen und Erfahrungen ist.“ Und die häufige Frage am Abend: „Wo ist denn nur der Tag geblieben?“ meint die dahinterliegende Frage: „Wo habe ich ihn und mich *erfahren*?“ Wir erfahren den Tag und uns selbst in ritualisierten Momenten; man kann sagen: in der Einkehr, die wir selbstverständlich organisiert haben, wie zum Beispiel der Tasse Kaffee am Nachmittag. Rituale sind also wie Räume, in denen wir unseren Gedanken, Erinnerungen, Sehnsüchten, Wünschen und Phantasien nachgehen können.

Rituale haben ihre Funktionen:

- Rituale dienen der *Selbstvergewisserung*. Wir lehnen uns zurück, folgen unseren Gedanken, prüfen unser Körpergefühl, bilanzieren, wo wir im Leben unseren Platz haben.
- Rituale stärken das Gefühl und die *Sicherheit der eigenen Identität*. Wir spüren, wer wir sind, Begrüßungsrituale wie das Schütteln der Hände zum Beispiel sind Momente der Begegnung, in denen wir einander prüfen und die unter Umständen das Gefühl der Zugehörigkeit festigen. Rituale verbinden zu einer Gemeinschaft.
- Rituale sind eine *Ordnung und Strukturierung der Zeiterfahrung*. Während wir innehalten, sortieren wir die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; wir verorten uns in der Zeit. Vielleicht steckt hinter der Formel: „Ich habe keine Zeit“ auch der Verlust der konturierten Zeiterfahrung.
- Rituale dienen der *Stärkung unseres Selbst*. Menschen benötigen den Augenblick des unangefochtenen Atemholens, einer Auszeit, in der wir auch über das eigene Selbst hinausgehoben sind. Rituale verbinden mit einer Tradition und knüpfen an Vertrautes an.
- Rituale helfen zur *Organisation von Übergangserfahrungen*. So kann die erste Tasse Kaffee am Arbeitsplatz, während der Computer hochfährt, ein Übergangsritual sein, bei dem die Erfahrungen der Fahrt zur Firma abklingen und man offen wird für das, was kommt.

Die Kölner Psychologin und Pfarrerin Karla Domning unterscheidet aufgrund der beschriebenen Funktionen drei Grundtypen von Ritualen:

- a) da gibt es Riten, die den *Raum ordnen*, etwa zum Bau eines Hauses oder einer Kirche (Weihe, Segnung) und
- b) die Riten, die die *Zeit strukturieren*, wie die Feste zu Geburt, Hochzeit und Tod, die „autobiografischen Merkpunkte“, wie der Berner Psychologe August Flemmer es nennt. An sie wird man sich immer erinnern. Man wird seinen Lebenslauf einteilen in vorher und nachher, wenn man später aus seinem Leben erzählt.
- c) Schließlich sind da Riten, die sich an der *vertikalen Dimension von Gesellschaft und Kosmos* orientieren, wobei es um den Status von Menschen in der Gesellschaft geht. Hier ist zu denken an die Begehung gesellschaftlicher Feier- u. Gedenktage.

## II. Bedeutung von Ritualen in Krisenzeiten

Dieser Brief soll eine Ermutigung sein, auch und gerade in der Begegnung mit Menschen in einer Krise auf die Wirkung rituellen Umgangs zu vertrauen. Dass das Angebot eines Rituals hilfreich sein kann, lässt sich zeigen, wenn man die Analyse menschlichen Erlebens in Krisen mit den gezeigten Funktionen von Ritualen in Zusammenhang bringt:

1. In der Erfahrung von Ohnmacht, die sich oft in besonderen Krisen zeigt, reagieren Menschen, als würden sie fragmentieren; sie erleben Hilflosigkeit und Einsamkeit.

Ein Ritual verbindet zu einer Gemeinschaft im gemeinsamen Sprechen, Hören und Konzentrieren auf einen gemeinsamen Mittelpunkt. Die, die ein Ritual gestalten, sind spürbar in einen größeren Kontext gestellt, der die gegenwärtige Situation übersteigt.

2. Oft kommt es zu Schuldgefühlen oder zum Ausdruck von Schuld. Menschen in Krisen können darauf mit Abspaltung reagieren und Scham erleben.

Ein Ritual, wie etwa das Lesen bekannter Texte oder Gebete bietet die Möglichkeit, Schuld und Verantwortung zu benennen, aber eben nicht aus menschlicher Instanz, sondern von Gott her (zu achten wäre darauf, ob die gewählten Texte tatsächlich bekannt sind).

*In diesem Zusammenhang ist auf den Studienbrief 3 zum Thema „Beichte“ hinzuweisen!*

3. Erleiden Menschen eine Häufung von Unglücksfällen, reagieren sie oft mit einer Vermischung von Ohnmachts- und Schuldgefühlen und erleben Kontrollverlust und Ausweglosigkeit.

Rituale können hier wie ein wichtiger Haltegriff wirken, Ordnung stiften und der eigenen Identität vergewissern.

4. Menschen in Krisen zeigen erhebliche Zweifelsäußerungen. In sich erleben sie eine Sehnsucht ohne klares Ziel. Da ist absolute Leere. Und da ist das Gefühl zeitlichen Stillstands.

Rituale können helfen, Zeit zu strukturieren, Vergangenheit zu sortieren, Zukunft in den Blick zu nehmen.

Deshalb:

- Gegen das Gefühl der Einsamkeit und des Herausgefallenseins aus dem bisherigen Kontext, verbindet das Ritual zu einer Gemeinschaft und stellt in einen Kontext.
- Gegen die absolute Sprachlosigkeit, die u.a. der Tod auslöst, „sprechen“ Rituale – auch da, wo Worte fehlen.
- Gegen das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, können Rituale Halt geben.
- Gegen die Chauserfahrung können Rituale Ordnung stiften.
- Gegen die Erfahrung von Sinnlosigkeit eines Lebens, können Rituale an der Würde festhalten und die Würde zum Ausdruck bringen.

In Zeiten von Ausgangsbeschränkungen und Kontaktsperren ist die Ausübung rituellen Handelns im beschriebenen Sinn kaum vorstellbar. Und doch sollte diese Ressource nicht vergessen sein, wo Begegnung mit Menschen in Gemeinden und Einrichtungen möglich sind und stattfinden. Beim Bestattungsritual und bei sonstigen Begegnungen, bei denen die Abstandsregeln eingehalten werden können, soll die Einsicht in mögliche Wirkung das eigene Tun orientieren und stärken.

Zuletzt soll die Phantasie angeregt werden: auch im telefonischen Kontakt kann ein Ritual angeregt werden (beide Gesprächspartner\*innen können eine Kerze anzünden, ein Gebet miteinander sprechen, einen Psalm lesen und gemeinsam bedenken, einen Liedvers zitieren, einen Segen spenden...).

### **III. Zur Vertiefung**

Michael Klessmann, Seelsorge, Neukirchen2008, S.88ff u. 155ff

Henning Luther, Religion und Alltag, Stuttgart 1992, S.212ff.

Ulrike Wagner-Rau, Segensraum, Stuttgart 2008, S.114ff

Bernd Nagel

Fachbereich Seelsorgeaus-, -fort- und -weiterbildung