

Rituale: Impulse für Veränderung und Entwicklung

von Antony Williams, Ph.D.

Wie werden Veränderungen in die Welt gebracht, umgesetzt, in stabile neue Muster überführt? In diesem Zusammenhang diskutieren wir oft über Rituale, der Blick auf unsere und andere Kulturen zeigt, dass viele tiefgreifende Veränderungs- und Übergangsprozesse mit Ritualen assoziiert sind. Rituale in Beratungsprozessen zu nutzen, scheint ein schwieriges Geschäft zu sein; allzu häufig werden sie nicht angewandt. Im letzten Jahr führte Antony Williams, Familientherapeut und Psychodramatiker aus Australien, für die Trainer unseres Instituts einen Workshop zu diesem Thema durch. Der nachfolgende Artikel ist ein übersetzter Exzerpt aus seinem Trainings-Papier, welches Sie im Original auf unserer Web-Site finden. Er gibt Hinweise zum Nutzen und zur Anwendung von Ritualen als Katalysatoren für Veränderung und Wandel.
(Übersetzung: Rainer Schwing)

Steigen wir mit einem Beispiel ein

Jessica, eine Frau mittleren Alters, sozial gut eingebunden und beruflich stark engagiert, hatte um sich herum alle Menschen und Dinge versammelt, die ihr in ihrem Leben wichtig waren. So auch unzählige Gemälde und Skulpturen, die jede freie Fläche ihrer Wohnung belegten. Das meiste stammte von einem berühmten Maler, der ihr Partner gewesen war und vor 10 Jahren verstorben war. Sie nahm an einer Trainingsgruppe teil, in der sie an diesem Thema arbeitete: In einem symbolischen Dialog mit einem Gegenstand, der die Kunst in ihrem Haus repräsentierte, zeigte sich große Traurigkeit.

Die Gruppe entwickelte am darauffolgenden Tag ein Ritual für Jessica. Dies geschah in ihrer Abwesenheit und nach etwa einer Stunde erhielt sie die folgende „Verschreibung“

*„Wenn Du heute Nachmittag nach Hause gehst, entferne alle Bilder aus Deinem Schlafzimmer und verwahre sie an einem sicheren Ort
Verbringe ab jetzt für einen Monat täglich eine Stunde in diesem Raum, ohne dass Du etwas tust. Wenn Du auf Reisen bist, stell Dir den Raum mental vor und verbringe eine Stunde so als würdest Du in Deinem Schlafzimmer sitzen.
Während Du da sitzt, lass die Leere des Raumes so weit wie möglich auf Dich wirken; frage Dich „Was könnte sich ändern?“
Nach diesem Monat ist Dein Geburtstag. Lade alle Leute ein, die Du bei diesem Geburtstag dabeihaben willst und mach ein Fest für Dich und alle anwesenden.
Verändere an Deinem Geburtstag das Schlafzimmer, wie immer du möchtest.“*

Jessica vollzog das Ritual, ich hörte ein Jahr später von ihr im Rahmen eines Nachfolgekurses. Sie berichtete über die folgenden Veränderungen:

Dieses letzte Jahr habe ich mich wie auf einem weiten Feld gefühlt, nicht festgelegt. Ich weiß, dass ich mit einem anderen Mann in diesem Haus leben möchte, zuvor hatte ich dazu nicht die Freiheit. Ich fand es sehr schmerzlich, den Verlust meines früheren Partners zu spüren, ich glaube, ich habe mich nie wirklich verabschiedet.

Ich bin in vielerlei Hinsicht kreativer geworden: neue Lernfelder, Musik, Reisen. In der Arbeit habe ich einige schwierige Situationen durchgestanden, besser als ich es jemals konnte. Ich kann Anfragen besser ablehnen und habe klarer, was in meine Verantwortung fällt und was nicht. Und das kann ich einigen Leuten auch sagen. Früher habe ich immer jede Verpflichtung auf meine Schultern geladen. Ich habe ein klares Bild, mit welcher Energie ich arbeiten möchte und habe einige berufliche Verbindungen beendet, die ich für mich nicht anregend und bereichernd fand.

Ich fühle mich in meinem Zimmer sehr sicher, ich kann da gut für mich sein, mit meiner Einsamkeit oder meinem Reichtum. Ich muss nicht mehr die Hüterin der Kunstwerke sein, das ist vorbei, ich kann sie verkaufen oder loslassen. Ich gehe immer noch für eine

Stunde in mein Zimmer, wenn ich in einer schwierigen Situation bin; in mein leeres Zimmer.“

Werfen wir einen Blick auf Jessicas Ritual

Einige der Schlüsselemente waren:

Die Gruppe wollte Jessica mit dem Ritual eine andere Erfahrung, eine veränderte Perspektive ermöglichen: sie fragten sich: „Welches Erleben könnte Jessica zu einem Perspektivwechsel veranlassen?“ Sie entwickelten ein Ritual, das möglicherweise einen Perspektivwechsel, ein „reframing“ veranlassen könnte, ohne wissen zu können, welcher Art von „reframing“ das dann sein würde.

Die Gruppenteilnehmer benutzten zeremonielle Elemente für das Ritual: die Bilder entfernen, jeden Tag eine Stunde im Raum verbringen.

Diese zeremoniellen Handlungen berühren etwas sakrales, eher im Sinne von „besonders“ als „religiös“. Eine gute Zeremonie nutzt Elemente, die jenseits des gewöhnlichen Bedeutung tragen. Die 30-Tage-Periode, die Stunde jeden Tag definiert einen Raum abseits des alltäglichen Lebens.

Sie verschrieben eine Wartezeit. Der Monat, in dem Jessica nichts verändern sollte, zielte darauf ab, Ruhe in das System zu bringen, so dass Jessica sehen konnte, in welche Richtung sie gehen wollte. Selbst wenn sie am Ende die Bilder wieder aufhängen wollte (durchaus im Rahmen des beabsichtigten): Intensiv darüber nachzudenken, ob sie das tun soll oder nicht, wird sie wahrscheinlich stärker mit den alternativen Möglichkeiten in Kontakt bringen.

Die Feier: Das Ritual an ihrem Geburtstag zu beenden, macht Jessica auf einen natürlichen Übergangspunkt in ihrem Lebenszyklus aufmerksam: das markiert ein wichtiges Ereignis und gibt Anlass über Veränderung nachzudenken.

Es ist möglich dass Jessica „dysfunktionale Rituale“ in ihrem Leben aufgebaut hatte. Diese Rituale, speziell die alltäglichen, entstehen langsam und unmerklich, und schränken die Handlungs- und Wahlmöglichkeiten der Menschen ein. Oft sind sie Lösungsversuche für andere Dilemmas im Lebensverlauf. So könnte Jessicas Ritual, sich um die wertvollen Bildern zu kümmern, an ihnen festzuhalten, obwohl sie in finanziellen Nöten war, als Metapher für andere Prozesse in ihrem sozialen Kontext gesehen werden. Zum Beispiel hatte sie 20 Patenkinder, um die sie sich kümmerte, und von denen viele regelmäßig zu ihr kamen, wenn sie Probleme hatten. Zum zweiten: dass viele Bilder ihres Geliebten im Schlafzimmer, ihrem intimen Bereich hingen, ist auch eine Form, sich „ihre eigene Geschichte zu schreiben“, wenn auch mit unsichtbarer Tinte. Wie wir alle, schrieb sich auch Jessica ihre Geschichte über sich, aber sie hat sie sich wahrscheinlich nie selber vorgelesen. Sie geht nicht durch ihr Leben und sagt sich: „Ich werde die Bilder meines toten Geliebten in meinem Schlafzimmer drapieren, um mir (und seinem wachsamem Geist) zu zeigen, wie sehr ich ihn liebte und es immer noch tue.“ Es wäre schwer für jeden von uns, sich selber solche Dinge zu sagen – wir würden uns ziemlich seltsam vorkommen. Und doch beeinflussen diese Geschichten unser Leben, oder besser, sie sind konstituierende Bestandteile unserer Lebensgestaltung.

„Unsichtbare Tinte“ ist möglicherweise eine zu schwache Metapher: Vielleicht sollten wir besser sagen, dass Jessicas (und unsere) Geschichten auf unsere Haut tätowiert sind. Wir können nur das lesen, was auf der Vorderseite, an der Oberfläche geschrieben steht – wir alle wissen etwas über uns selber. Der Rest der Geschichten zeigt sich in unseren Handlungen und Symbolen.

Die Menschen in unserem Umfeld aber können erkennen, was auf unserem Rücken tätowiert wurde, sie können die „dysfunktionalen Rituale“ erkennen. Die Gruppe braucht hohe Fähigkeiten, Respekt und Taktgefühl, um neue Rituale zu entwerfen. Denn die eingefahrenen Rituale passen in die Welt der Klienten, sie basieren auf unausgesprochenen Grundannahmen über die Welt. Neue Rituale plump aufzuoktroieren, um die Bedeutungsgebung der Klienten in eine Richtung zu zwingen, (auch wenn wir alle sehen, was „wirklich los ist“) wird sehr verletzend sein und

zurückgewiesen werden. Daher gab es keine Anweisung für Jessica, worüber sie nachdenken sollte, wenn sie im Schlafzimmer sitzt, nur, dass sie in dem von den Bildern freigeräumten, leeren Zimmer sitzen soll.

Was unterscheidet Rituale von Aufgaben?

Gerade in der Familientherapie wird häufig mit Aufgaben gearbeitet. Rituale sind eine Art von Aufgaben, aber eine sehr besondere. Beides: Aufgaben und Rituale, tragen den Veränderungsprozess in die Zeit zwischen den Sitzungen, sie wollen neue Denk- und Handlungsmuster bei den Klienten anregen.

Aufgaben können zum Beispiel sein: „Beobachten Sie, wer wen zuerst kritisiert, bevor es zum Streit kommt“. „Üben Sie sich, Ihrem zehnjährigen Sohn Grenzen zu setzen, wenn er einen Wutanfall bekommt.“ „An den ungeraden Tagen verhalten Sie sich so, als ob ihre Mutter krank sei und unter Kontrollverlust leidet, an den geraden Tagen so, als ob sie genau wüsste, was sie tut.“

Aufgaben setzen die Arbeit in der Sitzung im Alltag der Klienten fort und fördern Lernprozesse

Sie können eine Hypothese testen, mit der Klienten experimentieren (z.B. ob der Himmel auf sie fällt, wenn sie sich trauen, einer Person „nein“ zu sagen, der sie bisher immer nur „ja“ gesagt haben).

Aufgaben bringen neue Perspektiven in eine Situation (z.B.: Beobachten Sie, was in ihrer Ehe geschieht, das sie gerne beibehalten möchten); und sie können einen Durchbruch herbeiführen: Wenn Klienten etwas anderes tun, werden sie auch anders denken. Schließlich bringen Aufgaben Klarheit und Übersicht in eine Situation (Schreiben Sie bitte genau auf, wie oft Sie in der Woche unter Kopfschmerzen leiden und skalieren Sie sie nach der Stärke von 1 bis 10)

Rituale dagegen sind mehr auf Transformation ausgelegt, sie kreieren neue Ordnungen im Leben oder im Selbst der Klienten, indem sie Elemente des Opfers, der Buße oder der Erleuchtung benutzen. Sie schaffen eine Lichtung im Dschungel, in der Einstellungsänderungen und neue Realitäts-Konstruktionen entstehen können. Während Aufgaben mehr auf alltägliche Abläufe und Handlungsmuster abzielen, befassen sich Rituale mit den „großen Fragen“: Zugehörigkeit, Heilung von alten Wunden, Identität, Grundüberzeugungen, etc. . Sie schaffen einen separaten Rahmen von Zeit und Raum und stoßen mit symbolischen Mitteln Prozesse der Reorientierung an. Das Ritual geht zuerst mit den altern Mustern des Klienten, um sie dann zu verändern oder zu erweitern. Jessicas konnte in ihrem Ritual die Macht, mit der ihre Vergangenheit ihr gegenwärtiges Leben formte anerkennen und gleichzeitig mit der Möglichkeit der Veränderung spielen. Die Trauer und Leere wurden durch den leeren Raum erfasst und sogar verstärkt, während der Geburtstag auf neues Leben anspielte.

Aus welchen Elementen entwerfen wir ein Ritual?

Rituale, markieren und unterstützen gleichzeitig den Übergang von einem Daseins-Zustand zu einem anderen. Die volle Durchführung kann Wochen oder Monate in Anspruch nehmen. Dabei kommt es nicht nur auf die eigentliche Durchführung an, sondern auf den ganzen Prozess der Vorbereitung, der direkten Erfahrung und der Reintegration in das Alltagsleben.

Die Arten von Ritualen, die ich im Gruppenkontext nützlich finde, bestehen aus vier Teilen:

Trennung (Separation)

die grundsätzliche Idee dieses Aspekts ist es, „nichts zu tun“. In Übergangsritualen werden die beteiligten aus ihren früheren Rollen in der Gemeinschaft entfernt (z.B.

Jugendliche im Übergang zum Erwachsenenstadium), oft verbunden mit Metaphern des Todes, des Statusverlustes, Symbolisierungen von Nacktheit, Verletzlichkeit und Auflösung. Emotionaler Druck baut sich auf, während die betroffenen auf die zukünftigen Ereignisse fokussieren. Jessica musste einen Monat warten, bevor sie Entscheidungen bzgl. Der Gemälde treffen konnte.

Impressum

Vorbereitung (Preparation)

dies ist wahrscheinlich der wichtigste Teil des Rituals, auch wenn wir natürlich auf die eigentliche Inszenierung schauen. Denken Sie an eine Hochzeit: die Vorbereitung kann bis zu einem Jahr dauern, die eigentliche Eheschließung dauert eine Stunde.

In diesem Stadium sind die Klienten sehr aktiv, sie tun etwas oder stellen etwas her.

Aktive Vorbereitung kann Kleidung, Masken, Farben, Stoffe, Gerüche, Essen, Getränke, Lieder, Tänze, spezielle Rahmen beinhalten. Dabei brauchen wir nichts exotisches – das gewöhnliche wird durch die Macht der Symbole exotisch. Z.B.: „Zieh Dein rotes Lieblingshemd an und geh an einem Samstagmorgen Deiner Wahl auf den Markt, um zwei der schönsten und reifsten Auberginen einzukaufen,....“

Inszenierung (Enactment)

In der Inszenierung des Rituals sollte der Klient nicht nur etwas sagen oder denken, sondern auch etwas tun, aktiv werden. Dies sollte etwas schwieriges beinhalten, aber es ist weise, die Handlungen in Tätigkeiten einzubetten, die der Klient gerne macht. Es braucht eine Balance von Hürde und Leichtigkeit. Ist es zu leicht, dann hat es keine Bedeutung; ist es zu schwer (zu verwirrend, zu teuer, zu herausfordernd, zu sehr im Gegensatz mit dem eigenen Wertsystem), dann wird es nicht ausgeführt. Die Inszenierung nutzt spezielle Verhaltensweisen und Symbole, verschreibt Ort und Zeit und einen Ablauf, der eine Balance von festgelegten und frei zu wählenden Einheiten bietet. Wir schauen hier auf vorhandene Lösungsmuster und Ressourcen, nutzen sie, um andere Bedeutungen zu erzeugen, indem wir sie von ihrem alltäglichen Rahmen herauslösen: Jessicas Zimmer ist nicht nur Schlafzimmer, sondern ein spezieller Raum, in dem wichtige Entscheidungen geschehen.

Reintegration / Feier (Celebration)

In Übergangsriten ist dies die letzte Stufe, in der die Menschen mit einem neuen Status wieder in ihre Gemeinschaft zurückkehren. Dieser Teil des Rituals hat eine kollektive Dimension, die hilft, sich auf neue Rollen oder Lebensabschnitte einzulassen. Eine Feier impliziert fast immer, einen Verlust anzuerkennen, und etwas neues zu beginnen: Jessica veranstaltet ein Geburtstagsfest mit ihren Freunden am Ende ihres Rituals. Wir verlassen uns hier auch auf die Gemeinschaft der Klienten, dass sie die Klienten unterstützen, erfolgte Veränderungen stabilisieren helfen.

Sinn und Zweck von Ritualen

..... ist es nicht, den Protagonisten Ratschläge zu vermitteln, wie sie ihr Leben leben sollten, sondern die Macht der Zeremonie zu nutzen, um die Protagonisten für neue Perspektiven, neue Bedeutungen in ihrem Leben zu öffnen. Wir können nie sicher sein, welche Perspektiven und Bedeutungen die Klienten aus dem Ritual ziehen; Wir nutzen Symbole und Symbolhandlungen, die immer mehrdeutig sind und sein sollen; unsere Klienten werden daraus ihre eigenen Bedeutungen konstruieren.