Workshop/Seminarleitung:

Dr. med. Thomas J. Henning

Rituale – heute noch wichtig, nützlich oder überholt ?

Seminar

am Mittwoch, den 26. April 2006

am Viscardi-Gymnasium

in Fürstenfeldbruck

Gliederung

- Zur Person des Seminarleiters
- Warum dieses Thema?
- Geschichtliches
- Historisches bei der Forschung
- Anwendungsbeispiele
- Schule
- Fazit

Zur Person des Seminarleiters

Dr. med. Thomas J. Henning

Praktischer Arzt

Ärztlicher Psychotherapeut

Suchtmedizinische Grundversorgung

Klinische Hypnose

Hanfelder Str. 3 b

82319 Starnberg

0 81 51 – 44 90 77

www.drtjhenning.de

Fragen Sie nach,

ich bin für Sie da !

DrThomasJHenning@t-online.de

www.Schmerznetz-Starnberg.de

Ganz neu und aktuell!

Gegründet am 21.02.2006

Warum dieses Thema?

- Nachfragen von Ihnen im letzten Jahr
- Beschäftigung in der Praxis mit unterschiedlichen Ritualen
- Plötzlich vermehrte Akzeptanz in der Presse
- Neugier und Lust auf ein Randgebiet

Grundlegendes

nach Professor Gregor Ahn, Kinder-Uni

- Das Wort Ritual stammt laut Lexikon aus dem Lateinischen (Ritus) und bezeichnet ein Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung.
- Ein Ritual wird in regelmäßigen Abständen wiederholt, aber nicht alles, was wiederholt wird, ist ein Ritual !

Geschichtliches

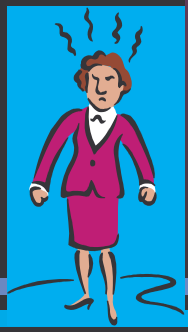
- Kultstätten und früheste Funde von Ritualorten
- Ab 2000 v. Chr. weite Verbreitung zu Orakel-, Heil- und Ritualzwecken über Persien in die damalige Welt
- Urchristentum

Früheste Zeugnisse

- Rituale aus der alten Zeit bis zum heutigen Tag von Brasilien, Afrika über die Mongolei bis nach Europa in die christliche Brauchtumstradition, die oft sehr heidnischen Riten entstammt.
- 7000 v. Chr. in Mesopotamien - priesterliche Rituale als Selbst- und Gruppenhypnose bei religiösen Zeremonien

Er rief den Dämon!

- 18. Jahrhundert: Pater Josef Gaßner, der Exorzist; Gaßners Methode entspricht der heutigen gefühlsaktivierenden, kathartischen Methode der Psychotherapie. Er rief die „Dämonen“, um sie austreiben zu können, begründete die Erfolge als Kleriker mit der Kraft Gottes!



Schmerz wird besiegt!

- John Elliotson (1791-1868) und James Esdaile (1808-1859) amputierten mehrere hundert Soldaten, operierten Nieren- und Gallensteinleiden sowie Hoden.
- Schmerzlosigkeit konnte zu 80 % erreicht werden.
- Die Überlebensrate bei Hodenoperationen wurde von 50 auf 95 % angehoben.

Moderne

- J.H. Schultz (1884-1970) entwickelte das AT – Autogenes Training – Konzentrative Selbstentspannung
- Milton H. Erickson (1901-1980), bedeutendster Vertreter der Hypnotherapie, neue Konzepte für unbewusste Trance
- Nationalsozialismus
- DDR

Moderne

- Amerikanische Schule
  - Evan Imber-Black, Janine Roberts, Richard A. Whiting
  - C. Crocker, D. Douglas, M. Turner
- Mailänder Gruppe
  - Mara Selvini Palazzoli et al.
- Deutsche Vertreter
  - Durkheim, Myerhoff, Gluckmann, Moore

These aus der Familientherapie

- In der Moderne werden Rituale häufig nur noch als entfremdete Routinehandlungen betrachtet, gelten teilweise sogar als "verstaubt" und einengend. Doch dieser Ansicht setzen Paare nach ersten Studienergebnissen eine beachtliche Phantasie in der Entwicklung paareigener Ritualzeremonien entgegen (Kraft-Alsop, 1996).

Historisches 1 Unterschiedliche Einflüsse

- Unterschiedliche Einflüsse:
  - Medizin, Hirnforschung, Hierarchie
  - Anthropologie, Ethnologie, Soziologie, Pädagogik
  - Psychotherapie
    - Analyse
    - Systemtherapie und Familientherapie
    - Hypnotherapie und Gestalttherapie
  - Physiologie, Kybernetik, Systemik

Historisches 2 Unterschiedliche Einflüsse

- Religion
- Ethik
- Mystik
- Kunst
- Musik
- Tradition und Brauchtum
- Kommunikations- und Medienwissenschaft

Historisches 3 Definitionsversuche

- Definitionsversuche
  - Ein Ritual ist eine metaphorische Aussage über die Widersprüche der menschlichen Existenz (Crocker 1973)
  - Rituale sind der Erwartungsrahmen, in dem durch Wiederholung, Vertrautheit und Umwandlung des schon Bekannten neue Verhaltensweisen, Handlungen und Bedeutungen entstehen können. (Douglas 1966)

Historisches 4 Definitionsversuche

- Rituale sind Reflektion sozialer Ordnung und deren Schutz und Verknüpfung der sozialen Umgebung (Hallowell 1941)
- Rituale sind stabilitätsfördernd, Sicherheit gebend und kontrollierend, Lösungsort für soziale und persönliche Probleme bei zeitübergreifender Struktur
- Rituale als Markierung für einen Übergang und als selbst bewirkend. (Turner 1974)

Historisches 5 Definitionsversuche

- Rituale beinhalten kulturelle Bedeutungen, die durch unterschiedliche Erfahrungen der Generationen weitergegeben werden. Sie bieten die Gelegenheit, neue Paradigmen und neue Metaphern zu schaffen. (Culler 1987)

Definitionsversuch

Wikipedia, die freie Enzyklopädie:

- Ein **Ritual** ist eine kulturell gebundene menschliche Handlung, die durch strukturierte Mittel die Wandlung eines Lebensbereiches in über den Alltag hinaus reichenden Zusammenhängen bewirkt.

Definitionsversuch

Wikipedia, die freie Enzyklopädie:

- Rituale, ein menschheitliches Phänomen, ermöglichen durch den Umgang mit Grundfragen der Existenz das menschliche Miteinander.
- Dazu zählen Sicherheit und Ordnung ebenso wie die Sterblichkeit.
- Sie vermögen die Welt einfacher und handhabbarer zu machen und erleichtern Entscheidungen.

Definitionsversuch

Wikipedia, die freie Enzyklopädie:

- Manchmal verkehren sich ihre Wirkungen aber auch ins Negative, dann setzt Ritualkritik ein.
- Rituale dienen zudem der Rhythmisierung sozialer Abläufe (vgl. Karl Bücher: *Arbeit und Rhythmus*).

Ritualrhythmus

- Zyklische Rituale, die dem tageszeitlichen, wöchentlichen, monatlichen oder jährlichen Kalender folgen, z. B. die Sonnwendfeier
- Lebenszyklische Rituale, z. B. Initiationsrituale (bei Geburt, Mannbarkeit etc.)
- ereignisbezogene Rituale, die bei bestimmten Krisen Anwendung finden (z.B. der Tod, eine Hungersnot etc.)
- Interaktionsrituale, die im Interaktionssetting zum Tragen kommen, wie z. B. das Grußritual, Rituale des Körperabstandes oder das Ritual des Rauchens

Ritualformen in Paarbeziehungen 1

Familientherapeutische Forschungsgruppe, Imber-Black, 1998

Vier Ritualformen

1.) Rituale des Lebenszyklus,

wie z.B. die Hochzeitszeremonie Partner zum Ehepartner; vom Ehepartner zum Elternteil.

2.) *Feierrituale*

kulturelle und religiöse Einflüsse werden in Paarbeziehungen hineingetragen und dort gelebt. Hier sind Feiertage wie z.B. Weihnachten, Ostern oder Pfingsten zu nennen.

Ritualformen in Paarbeziehungen 2

3.) Spezielle Rituale,

die auf ihrem jeweiligen "inneren" Kalender beruhen, wie Geburts- und Jahrestage. Sie kennzeichnen Höhepunkte und Wendepunkte im Leben, können Wertschätzung, Dankbarkeit und Freude ausdrücken.

4.) *Rituale des alltäglichen Lebens*

Alle Paare konstruieren, wenn auch oftmals unbewusst, Tages- und Wochenrituale, Abschieds- und Wiedersehensriten. Diese stehen vielfach im Zusammenhang mit Freizeit, Essen, Schlafen u.Sexualität.

Was sind Rituale?

Rituale sind sich im Alltag wiederholende Handlungen, die man nicht immer neu hinterfragt und die deshalb etwas Entspannendes, Beruhigendes, Sicherheit vermittelndes haben. Wir beleuchten Alltagshandlungen und ihre rituellen Wiederholungen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit und davon auch nur diejenigen, die bisher von den Gesundheitswissenschaften ausreichend auf ihre Bedeutung hin untersucht wurden!

Beispiele

- Gutenachtgeschichte
- Kuscheln
- Sich in die Schlafposition bringen

Gute-Nacht-Küsschen und Kuscheln

- Positiv wirkt sich z. B. das ruhige Zubettbringen von kleinen Kindern aus, verbunden mit Kuscheln und Vorlesen vor dem Einschlafen.
- Das Ritual des Geweckwerdens am Morgen von Schulkindern in der Familie, des Frühstücks zuhause, des Abschiedskusses und der guten Wünsche für den Tag.

- Die Untersuchungen haben große Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, Intelligenz und Widerstandskraft von kleinen Kindern gezeigt. Das ist leicht zu verstehen: Wer am Morgen Zuwendung erfährt und liebevolle Behandlung, sich wichtig genug genommen fühlt und später ein Pausenbrot auspackt, das aussagt "Mama weiß, was ich gern mag!", dessen Selbstwertgefühl wird sich schon bei morgendlichen Rempeleien und Pöbeleien vor Schulbeginn gewappneter zeigen, den wird auch der Tadel über schlechte Leistungen nicht gleich als ganzen Menschen infrage stellen.

Beispiel 2

- Gemeinsames Essen
- Autofahren
- Besuche von Orten
- Familienzeiten
- Urlaube

Zur Ruhe kommen

Rituale helfen: Von freundlicher Verabschiedung und Begrüßung in der Familie, über Rückhalt gebende gemeinsame Mahlzeiten, in denen man gerne und aufmerksam miteinander spricht, Sorgen loswerden kann, Anerkennung erfährt, bis hin zu regelmäßigen gemeinsamen Unternehmungen. In solchen Familienritualen, auch entsprechenden unter Freunden, "kommt die Welt für eine Zeit lang zur Ruhe und wir in ihr" (Heiko Ernst, Psychologie heute) Ritualisierte Momente der Einkehr, der Besinnung, in denen wir für uns selbst oder mit dem Partner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sortieren.

Anwendungsbeispiele 1 Allgemein

- Weihnachten
- Ostern
- Taufe, Kommunion, Firmung, Konfirmation, Hochzeit, Beerdigung
- Brauchtum
- Lebenszäsuren
- Trauer

Trauer um ein Baby

- **Mögliche Rituale:**
  - dem Baby einen Namen geben
  - Kerzen anzünden (zu Hause, in der Kirche)
  - eine Erinnerungsecke in der Wohnung für das Baby einrichten
  - zum Dekorieren kann man verwenden: Kerzen, kleine Figuren aus Keramik oder Plüsch (Engel, Puppen, Herzen, Tiere, von Anne Geddes), Blumen (rote Rosen), Püppchen in der Größe des Sternenkindes (gibt es auch in der Größe der ganz kleinen Sternenkinder)

Trauer um ein Baby 2 **Mögliche Rituale**

- vorhandene Ultraschallfotos rahmen, gestalten, aufhängen, in ein Album kleben
- ein Erinnerungsalbum gestalten
- in einer schönen Schachtel besondere "Erinnerungen" sammeln
- beim Arzt und/oder im Krankenhaus nach Ultraschallbildern fragen
- im Krankenhaus fragen, ob und wo die kleinsten Babys bestattet werden
- Gedichte, (Abschieds-) Briefe, Tagebuch schreiben
- ein Bild malen
- eine Homepage gestalten
- Texte und Bücher lesen
- Einen Stein im Garten aufstellen, bemalen, beschriften oder bekleben
- eine Blumenschale bemalen (und bepflanzen)
- etwas aus Ton oder Salzteig gestalten

Trauer um ein Baby 3 Mögliche Rituale

- eine ganz besondere Sternenkinderkerze selbst verzieren
- einen Luftballon fliegen lassen
- einen Brief schreiben, verbrennen, die Asche in einen See fallen lassen
- ein Sternenlicht in einen See setzen und schwimmen lassen
- eine Flaschenpost mit einem Brief an das Sternenkind schwimmen lassen
- einen Baum oder eine Blume pflanzen
- im Garten einen Erinnerungsplatz gestalten, z.B. auch mit einem Stein
- ein Beet anlegen
- eine besondere Kette mit speziellen Anhängern
- bestimmte Musik hören,
- einen Stern taufen
- einen Baum adoptieren

Anwendungsbeispiele 2 Familie

- Typologie
  - unterritualisiert
  - Starr ritualisiert
  - Einseitige Rituale
  - Leeres Ritual als Ergebnis, nicht als Prozess
  - Ritualprozess unterbrochen oder nicht offen erfahrbar
  - Flexibilität in der Anpassung von Ritualen

Schule Hier kommen Sie selbst zum Zug!

Bitte Teilen Sie sich in Kleingruppen zu maximal sechs Kollegen auf.

- Bestimmen Sie zunächst einen Berichterstatter
- Klären Sie jetzt in einer Stoffsammlung
  - Rituale im Schulrahmen
  - Wünschenswerte Anwendungen
  - Ideen für Umsetzungen
  - Realitätseinschätzung

Zeitvorgabe

30 Minuten!

Schule 1 (nach Christoph Wulf FUB 2005)

- Dass die Schule eine rituelle Veranstaltung ist, zeigt bereits das Einschulungsritual, in dem sich die Schulgemeinschaft als „schulische Familie“ präsentiert. In der Inszenierung von Festen und Feiern, durch die sich die Kinder mit der Schule und ihren Arbeits- und Lebensformen zu identifizieren lernen, werden diese Erfahrungen verstärkt.
- Auch der schulische Alltag mit seinen fachspezifischen Lernkulturen wird stark durch Rituale und Ritualisierungen bestimmt. Mit dem Ritual des Montagmorgenkreises, in dem die Schüler von ihren Erlebnissen am Wochenende berichten, wird der Übergang von ihrer außerschulischen Lebenswelt in den Unterricht vollzogen, in dem institutionalisiertes und damit rituelles Lernen stattfindet.

Schule 2 (nach Christoph Wulf FUB 2005)

- In Mikroritualen wie Begrüßungen oder Minuten der Stille wird der Übergang von der Pause zu den Anforderungen des Unterrichts vollzogen. In mimetischen Prozessen selbsttätiger Nachahmung erwerben die Schüler ein praktisches rituelles Wissen, das es ihnen möglich macht, sich angemessen in der Institution Schule zu verhalten.
- Mit Hilfe von Ritualen und der für sie konstitutiven Wiederholung schreibt die Institution Schule ihre Werte, Normen und Praktiken in die Körper der Schüler ein. Schon wenige Monate nach der Einschulung sind die Kinder zu Schulkindern geworden, die gelernt haben, still zu sitzen, sich in die Gemeinschaft einzuordnen und die erforderlichen Aufgaben zu erfüllen.

Kinder brauchen

- feste Gewohnheiten, Rituale und Grenzen. Aus ihnen ziehen sie Halt, Vertrauen und Verlässlichkeit. Durch die Grenzsetzungen können Kinder erfahren, was passiert, wenn sie Grenzen überschreiten.
- Auch durch Sanktionen und Konsequenzen spüren sie, dass sich jemand ihrer annimmt und dass sie jemand zu schützen versucht.

- Das Setzen von Grenzen fordert von den Eltern, dass sie klare Anweisungen und Befehle geben können, dass sie auch gegen den Widerstand ihrer Kinder standhaft bleiben können und Durchhaltevermögen aufweisen.
- Kinder müssen Grenzen erläutert bekommen, eindeutige Ich-Botschaften („Weil ich es nicht möchte ...“), hinter denen der Erwachsene auch als Person steht.
- Was gut und schlecht ist, erfahren Kinder nicht durch Moralpredigten, sondern nur durch Rückwirkungen des eigenen Handelns. Kinder brauchen Strukturen.

Fazit

- Rituale gehören zum Menschsein!
- Rituale geben Stabilität und Struktur!
- Rituale helfen mit Emotionen umzugehen!
- Rituale lehren Umdenken und Annehmen!
- Rituale erleichtern Lebenskrisen!
- Rituale helfen prozesshafte Probleme zu lösen!
- Rituale sind modern!

Literatur 1

- M. Douglas: *Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur.* Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1981.
- Damon Rigor, Athara Nokei, *Pfade in die Anderswelten*, ISBN 3-89094-390-X
- Daniel B. Lee: "Ritual and the Social Meaning and Meaninglessness of Religion", in: *Soziale Welt*, 2005 (LVI), H. 1, S. 5-16

Literatur 2

- Roy A. Rappaport: *Ritual and Religion in the Making of Humanity*. Cambridge Studies in Social and Cultural Anthropology. Cambridge: University Press
- Herriger, C. (1993*). Die Kraft der Rituale. Macht und Magie unbewusster Botschaften im Alltag.* (2.Aufl.). München: Wilhelm Heine Verlag.
- Thomas Macho, Das zeremonielle Tier. Rituale, Reste, Zeiten zwischen den Zeiten. Graz 2004
- Hahlweg, K. (1986). Partnerschaftliche Interaktion. Empirische Untersuchung zur Analyse und Modifikation von Beziehungsstörungen. München: Röttger.

Literatur 3

- Evan Imber-Black, Janine Roberts, Richard A Whiting, *Rituale*, Rituale in Familie und Familientherapie, Carl-Auer-Systeme Verlag, ISBN 3-89670-201-7
- Psychologie heute: "Rituale. Nutzen Sie die Kraft sinnvoller Traditionen", Heft 4, April 2004
- Jörg Rirfas: "Vom Zauber der Rituale", Reclam, erscheint in Kürze.

Literatur 4

- Kraft-Alsop, Ch. (1996). *Dinge, Orte, Paare. Zur Bedeutung von Objekten, Orten und Zeremonien im Leben von Paaren.* Internationale Hochschulschriften, Bd. 211. Münster, New York u.a: Waxmann.
- Laux, L. (1996). Stressbewältigung und Wohlbefinden in der Familie. Stuttgart: Kohlhammer.
- **Rituale aus dem *Muschel.Net***
- Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., Dieskaustraße 43, 04229 Leipzig, Telefonzeiten: Mo-Fr 9.00 - 14.00 Uhr, Tel.: 0341-9468884, Fax: 0341-9023490

  Mail: kontakt@veid.de

Literatur 5

- **Rituale geben Sicherheit**
  von Uta Reimann-Höhn u. E. Diekemper

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

und Geduld !

Ihr Dr. med. Thomas J. Henning