

Lukas Niederberger

Rituale

*Dem Tag, dem Jahr,
dem Leben Struktur geben*

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/14549-2003-1001

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Yana Mavlyutova / shutterstock.com

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1264-7

Inhalt

Eine kurze Gebrauchsanweisung 08

Rituale zwischen hui und pfui 10

Was macht das Ritual zum Ritual? 16

Prozession, Demo, Fasching: *Ritual-Kontext* 20

Rituale mit mir selbst 22

Rituale in der Partnerschaft 24

Rituale in der Familie 26

Rituale im Freundeskreis 28

Rituale am Arbeitsplatz 29

Rituale in der Politik 31

Rituale im Sport 33

Rituale in Kulturen und Religionen 34

Seinlassen und einlassen: *Ritual-Phasen* 37

Ablösungs-Phase 38

Schwellen-Phase 39

Angliederungs-Phase 40

Sinnvoll, sinnlich, verständlich: *Ritual-Ebenen* 42

Übersinnlich-transzendente Ebene 42

Sinnlich-immanente Ebene 44

Kommunikativ-transparente Ebene 44

Schutz und Struktur: *Ritual-Funktionen* 47

Struktur, Halt, Sicherheit 47

Integration und Identitätsstiftung 49

Versöhnung, Ausgleich und Kompensation 51

Segen und Schutz 52

Form follows function: *Ritual-Elemente* 55

Mitwirkende oder Zuschauer – die Rollen 56

Wohnzimmer, Wald oder Wiese – der Ort 58

Täglich, jährlich oder einmalig – die Frequenz 59

Reden, Essen, Musik – Gestaltungselemente 60

Vom Morgen bis zum Abend: *Alltagsrituale* 61

Morgenstund hat Gold im Mund 62

My home is my castle 64

Hallo und tschüss 65

Mahlzeit! 67

Herunterfahren und abschalten 70

Sleep well, sweet dreams! 72

Alle Jahre wieder: *zyklische Rituale* 74

Immer wieder sonntags: Wochen-Rituale 74

An jedem Ersten: Monats-Rituale 76

In wachsenden Ringen: Jahresrituale 77

Der Zauber des Anfangs: Neujahr 78

Happy Birthday to you! 79

Ab ans Meer: Reise- und Ferien-Rituale 80

Karneval und Fastenzeit 82

Nicht vergessen: Hochzeitstag 84

Mamma mia – der Muttertag 85

Leben im Lichtermeer: Advent 86

Weihnachtslust – Weihnachtsfrust 87

Nikolaus, Blasius & Co. 88

Von Geburt bis Tod: *Schwellenrituale* 90

- Schwangerschaft, Geburt und Taufe 93
- Taufe oder segnen? 94
- Die Kunst, erwachsen zu werden 95
- Willst du mich heiraten? 96
- Hoch-zeit feiern 100
- Wenn die Liebe stirbt 103
- Von der Midlife-Crisis zur Midlife-Chance 104
- Ruhestand zwischen Panik und Erlösung 107
- Lange leben, aber nicht alt werden 108
- Die »letzten Dinge« regeln 110
- Abschied in Etappen 113
- Bestattungs-(un)-kultur 118
- Trauer zulassen und teilen 121

Rituale – wohin? 126

- Rituale werden globalisierter 127
- Rituale werden regionaler 128
- Rituale werden privater und individueller 129
- Rituale werden säkularisierter 131
- Rituale werden kommerzieller 132
- Rituale werden digitaler 133
- Rituale bleiben, was sie sind 134

Dank 136

Literatur 137

Quellennachweise 138

Über den Autor 139

Eine kurze Gebrauchsanweisung

Kauft man eine neue Waschmaschine oder ein Radiogerät, wird zunächst die Gebrauchsanweisung studiert. Bei einem Buch ist das in der Regel nicht nötig. Man beginnt die Lektüre auf Seite eins und stellt das Buch nach der letzten Seite ins Regal. Beim vorliegenden Buch dient diese kurze Gebrauchsanweisung dazu, von der Lektüre besonders stark zu profitieren und je nach Interesse die Lektüre etwas abzukürzen.

Dieses Buch ist wie ein Kurs stark pädagogisch aufgebaut. Den Auftakt bilden theoretische Hintergründe. Danach werden Alltagsrituale, zyklische Rituale und Schwellenrituale bei bedeutsamen Lebensübergängen thematisiert. Und am Ende werden Tendenzen der künftigen Entwicklung von Ritualen aufgezeigt.

In jedem Kapitel werden mehrere Impulsfragen gestellt. Diese sollen niemanden dazu zwingen, sogleich die Antworten schriftlich zu notieren. Vielmehr laden die Fragen zu einem inneren Dialog ein sowie zu anregenden Gesprächen mit Verwandten, Freunden, Arbeitskolleginnen und Bekannten. Wer die Impulsfragen schriftlich beantworten will, überlegt sich am besten gleich jetzt, ob sie oder er die persönlichen Notizen jeweils am Rand der Buchseiten, in einem separaten Heft oder auf einzelnen Blättern festhalten will. Falls Sie das Buch in einigen Jahren nochmals durcharbeiten wollen, sind die jetzigen Notizen am Seitenrand später einmal interessant. Aber wenn Sie das Buch nach der Lektüre einer Freundin ausleihen möchten, wollen Sie Ihre persönlichen Notizen vermutlich lieber nicht aus den Händen geben.

Damit Sie die Impulsfragen nicht auf Blättern oder in einem Notizbuch notieren müssen, finden Sie hier den Link und den QR-Code, um die Fragen herunterladen zu können.



Link: <https://www.verlagsgruppe-patmos.de/978-3-8436-1264-7>
QR-Code (das Bild mit dem Smartphone einfangen)

Sie brauchen das Buch nicht zwingend wie einen Roman von A–Z zu lesen. Vielleicht interessieren Sie sich vor allem für die theoretischen Hintergründe. Diese finden Sie gleich im ersten Buchteil. Vielleicht wollen Sie Ihrem Alltag etwas mehr Struktur und Tiefe verleihen. Dann finden Sie im Teil über Alltagsrituale zahlreiche Anregungen. Vielleicht möchten Sie an Weihnachten oder am Geburtstag oder für den Auszug Ihres Kindes aus dem Elternhaus ein stimmiges Ritual gestalten. Dann finden Sie entsprechende Ideen und Hilfen in den Kapiteln über die zyklischen Rituale und über Schwellenrituale. Letztlich können Sie das Buch als Kursbuch oder als Nachschlagewerk, als Ideen-Pool, als Lesebuch oder als Basis für Tischgespräche verwenden.

Obwohl im Buch keine pfannenfertigen Ritualrezepte vermittelt werden, kommen dennoch zahlreiche Beispiele von Ritualgestaltungen vor. Weil Rituale authentisch sein müssen und weil sie nur in einem bestimmten Kontext stimmig wirken und ihre Wirkung erzielen, wird das Kopieren von erwähnten Ritualbeispielen nicht empfohlen.

Jedes Buch, jede Zeitung und jede Autorin gehen in der Sprache unterschiedlich mit den weiblichen und männlichen Formen um. Wenn von »Teilnehmerinnen« die Rede ist, sind die männlichen »Teilnehmer« automatisch mitgemeint. Und wenn von »Freunden« gesprochen wird, sind die »Freundinnen« selbstverständlich mitgemeint. Meistens werden die weiblichen und die männlichen Formen alternierend verwendet.

Rituale zwischen hui und pfui

Ich liebe und brauche Wiederholungen.

Nur neu müssen sie sein.

Ich liebe und brauche Veränderungen.

Nur konstant müssen sie sein.

Rituale verbinden wir mit unterschiedlichen, zwiespältigen oder gar widersprüchlichen Erfahrungen, Gefühlen und Haltungen: von Anziehung und Neugier bis zu Skepsis und Ablehnung. Darum macht es Sinn, zu Beginn der Lektüre den eigenen persönlichen Grad an Ambivalenz gegenüber Ritualen zu prüfen.

- *Woran denke ich spontan beim Wort »Rituale«?*
- *Welche Gefühle löst der Begriff »Rituale« in mir aus?*
- *Welche positiven persönlichen Erinnerungen verbinde ich mit Ritualen?*
- *Welche negativen Erinnerungen verbinde ich mit Ritualen?*

In meinem Bekanntenkreis hörte ich die gesamte Bandbreite möglicher Erfahrungen, Gefühle und Haltungen gegenüber Ritualen: »*Spontan denke ich bei Ritualen an Beständigkeit, Zuhause-Gefühl, Sicherheit und Verbindlichkeit*« (♀, 56 Jahre). »*Ich denke an Kinder. Diese brauchen wiederkehrende Rituale*« (♀, 46 Jahre). »*Ich denke an Geburtstage, Hochzeiten und Kirchenfeste*« (♂, 57 Jahre). »*Rituale bilden ein Gerüst, an das ich mich immer wieder anlehnen kann. Sie schenken Sinn und Ordnung in meinem manchmal chaotischen Leben*« (♀, 55 Jahre). »*Mit Ritualen schenke ich mir Zeit für mich selbst, tanke Energie, orientiere mich je neu und öffne mich für andere und Neues. Sie verbinden mich mit anderen Menschen und ich wachse mit ihnen*« (♀, 48 Jahre). »*Für mich bedeutet Ritual eine Handlung, die*

Anfänge, Ende und Übergänge markiert, gewünschte Werte im Wesen der Handelnden verankert und dadurch Haltungen hervorruft. Es gipfelt schließlich in einer Verpflichtung, die die Teilnehmenden eingehen« (♂, 68 Jahre). »Rituale sind für mich Haltepunkte und Haltgeber, Lebensstützen, Leuchttürme. Sie helfen mir beim Navigieren durch das Leben. Sie sind vertraute Momente, die bestimmte Emotionen in mir auslösen: Hoffnung, Freude, Trost oder Vertrauen« (♂, 69 Jahre). »Rituale müssen mich emotional berühren und aus dem Alltag herausnehmen. Sie geben Halt und Sicherheit im Alltag und Abwechslung im Jahresablauf« (♀, 46 Jahre).

Neben diesen positiven Erfahrungen verbinden viele Menschen Rituale mit altmodischen und starren Zeremonien, von Beerdigungen mit dem greisen Dorfpfarrer bis hin zu durchorchestrierten Militärparaden in den Fernsehnachrichten. Unsere zwiespältige Haltung gegenüber Ritualen treibt zuweilen heitere Blüten. Manche kritisieren das Verschleudern von Steuergeld durch Königsfamilien oder lästern über den Starkult von Sportlern und Musikstars, sehen aber gleichzeitig fern, wenn Prinzessinnen heiraten oder 22 Jungmillionäre im Stadion um den Ballbesitz kämpfen. Andere sind überkritisch gegenüber traditionellen Ritualen der eigenen Religion und Kultur und praktizieren gleichzeitig kritikfrei Rituale aus anderen Kulturen und Religionen, die hierarchische und patriarchale Machtsysteme zementieren.

Ambivalenz gegenüber Ritualen kann unterschiedliche Gründe haben. An dieser Stelle seien zehn Gründe genannt. Ein Zwiespalt gegenüber Ritualen entsteht erstens dadurch, dass rituelle Zeichen und Gesten objektiv und kollektiv verständlich sein müssen, damit sie als Rituale erlebt werden. Gleichzeitig haben wir den Anspruch, dass Rituale authentisch und stimmig sein sollen und uns subjektiv und individuell ansprechen müssen.

Zweitens werfen wir Rituale manchmal unbewusst in einen Topf mit den Übergängen selbst, die durch Rituale thematisiert und gestaltet werden. Wir Menschen wünschen uns oftmals mehr Veränderung und beklagen den Stillstand, andere Male sehnen wir uns mehr nach Stabilität und jammern über den ständigen Wandel. Je nachdem, auf welcher Seite des Pendels wir in einem bestimmten Moment stehen,

werden wir mit Ritualen Mühe haben, die einerseits Veränderungsprozesse inszenieren und andererseits durch die Wiederholbarkeit Konstanz und Beheimatung in der Zeit bewirken.

Zwiespältigkeit gegenüber Ritualen kann drittens entstehen, wenn bei manchen rituellen Handlungen die Inhalte in Vergessenheit geraten und nur noch die leeren Hüllen tradiert und zelebriert werden. Rituale werden kraftlos oder verschwinden, wenn sie als inhaltslos empfunden werden und keine sinn-, gemeinschafts- und identitätsstiftende Wirkung mehr erzielen. Wenn bei Ritualen die Formen zum eigentlichen Inhalt wurden, können komische Situationen entstehen. Ein befreundeter Zen-Meister weilte einmal im Dezember in Japan und wurde auf der Straße von einem schintoistischen Japaner gefragt, ob Christen eigentlich auch Weihnachten feiern würden.

Ambivalenz gegenüber Ritualen entsteht viertens, wenn Rituale gefeiert werden, aber gar keine existenziellen Veränderungen damit verbunden sind. Viele verstehen nicht, warum man heute noch Hochzeiten feiert, wenn die Partner bereits jahrelang zusammenleben und sich mit der Hochzeit de facto nichts ändert im Leben des Paares und der Familien. Und wenn die Paare dafür auch noch die Feierlichkeit eines Kirchenraums in Anspruch nehmen, obwohl sie mit Gott und Kirche nichts am Hut haben, wächst das Unverständnis noch zusätzlich.

Ambivalenz gegenüber Ritualen kann fünftens daher rühren, dass Feierlichkeiten bei Übergängen die damit verbundenen Veränderungsprozesse, Gefühle und Emotionen nicht wirklich zum Ausdruck bringen. Sowohl Jubiläen in Unternehmen und staatlichen Behörden als auch Diplomfeiern an Schulen und Universitäten sind mit ihren kraftlosen Dekors fürs Selfie-Knipsen und Schulterklopfen oft eine verpasste Chance und kommen gestalterisch kaum über die rituelle Alltagskost hinaus, die aus einer Festrede, drei Grußworten, vier gefälligen Begleitmusikstücken (nicht jünger als Beethoven) und der Überreichung von Blumensträußen, Weinflaschen, Pralinenschachteln oder Honiggläsern besteht.

Ambivalenz gegenüber Ritualen kann sechstens damit zusammenhängen, dass lange Zeit fragwürdige Rituale wie Segnungen von Kriegsschiffen und Atomwaffen sowie Tieropfer und Verstümmelungen

des menschlichen Körpers zelebriert wurden oder noch immer gestaltet werden. Rituale können eine heilende oder zerstörende, eine göttliche oder teuflische, eine symbolische oder diabolische Wirkung haben. Darum ist eine grundsätzlich kritische Haltung gegenüber Ritualen legitim.

Ambivalenz gegenüber Ritualen kann siebteus entstehen, wenn sie zu neurotischen Zwangshandlungen werden. Ein ehemaliger Nachbar warf jeden Morgen kurz vor sieben Uhr seine leere Rotweinflasche in die Altglas-Tonne – leider auch sonntags. Eine Freundin erzählte mir ein noch krasserer Beispiel: *»Mein Ex-Partner schob jeden Abend tiefgekühltes Essen in die Mikrowelle, badete exakt jeden zweiten Tag und aß morgens immer genau die gleichen Zutaten zum Frühstück. Bereits am Vorabend deckte er den Frühstückstisch. Alles, was diese Routinehandlungen störte, konnte ihn zum Trinken verleiten«* (♀, 55 Jahre). Die Grenze zwischen Ritual und Zwangshandlung ist oft fließend. Dass sich ein verliebtes Paar täglich ein Dutzend Liebeserklärungen via WhatsApp sendet, ist zu Beginn der Beziehung wunderschön. Wenn es aber Vorwürfe hagelt, wenn an einem stressigen Tag nur halb so viele Nachrichten eintreffen, ist das Ritual bereits zur Zwangshandlung geworden. Rituale stabilisieren glückliche und lebendige Paarbeziehungen. Ritualismus und Zwangshandlungen verhindern hingegen Entwicklungen von Personen, Paaren, Gruppen und Gesellschaften.

Achtens sind manche Menschen Ritualen gegenüber darum zwiespältig, weil die wiederholten Handlungen die soziale Ordnung nicht nur im Guten stärken, sondern auch im Schlechten: Einerseits verleihen Rituale den Religionen und der Politik, dem Militär und den Unternehmen klare Strukturen. Andererseits zementieren sie hierarchische und patriarchale Machtverhältnisse, ob mit Bischofshut oder Limousinen, Ordensabzeichen, reservierten Parkplätzen in der Tiefgarage oder mit der Sitzordnung am Konferenztisch.

Ambivalenz gegenüber Ritualen können neunteus jene spüren, die in jüngeren Jahren unter sinnlosen Ritualen gelitten haben: zum Beispiel in Jugend-Gangs, Jugendgruppen, bei den Farbenbrüdern oder

im Militär, wo Aufnahme rituale mit Demütigungen, Erniedrigungen oder Missbrauch verbunden waren.

Ambivalenz gegenüber Ritualen kann zehntens auch dann entstehen, wenn jemand den Wunsch oder gar die Notwendigkeit spürt, einschneidende, leidvolle und dramatische Übergänge des Lebens mit Symbolhandlungen zu gestalten, die Auf- und Umbrüche aber nicht den gesellschaftlichen Normen entsprechen. Wenn für existenziell bedeutsame Veränderungen keine Rituale bestehen oder wenn die Kirchen für bestimmte Lebenssituationen keine Rituale anbieten, fühlen sich Menschen diskriminiert und reagieren Ritualen gegenüber generell kritisch bis ablehnend.

Als Folge der Ambivalenz gegenüber Ritualen haben sich zwei bedauernswerte Haltungen entwickelt: Die einen wollen an traditionellen Ritualen nichts ändern und verteidigen sie als Felsen in der Brandung, sei es die familiäre Weihnachtsfeier, das Wiener Neujahrskonzert oder das Gruppenbild der G-20-Regierungschefs. Andere schütten das Kind mit dem Bade aus und werfen sämtliche Rituale über Bord. Nötig wären inmitten unserer raschen und permanenten Veränderungen eine reflektierte Weiterentwicklung von Ritualen sowie die Förderung der Ritualkompetenz in der breiten Bevölkerung.

- *Gegenüber welchen Ritualen habe ich zwiespältige Gefühle – und warum?*
- *Welche Rituale erlebte oder erlebe ich als hilfreich, schön und sinnvoll – ob im Alltag, im Jahreszyklus, bei größeren Lebensübergängen oder im öffentlichen Leben?*
- *Welche Rituale möchte ich in Gemeinschaft erleben und welche ausschließlich in privater Intimität?*
- *Bei welchen Ritualen bedaure ich ihre schwindende Bedeutung?*
- *Welche Rituale sollte man gar nicht zu erneuern versuchen, sondern radikal abschaffen?*
- *Welche Rituale erlebte oder erlebe ich als unpassend, wirkungslos, leer oder gar schädlich – ob im Alltag, im Jahreszyklus, bei größeren Lebensübergängen oder im öffentlichen Leben?*

- *Bei welchen noch anstehenden Übergängen in meinem Leben wünsche ich mir stimmige Rituale?*
- *Bei welchen Übergängen in der Arbeitswelt oder in der Gesellschaft vermisste und wünsche ich mir stimmige Rituale?*