

Wochenende oöNachrichten

450 Kilometer: Ein Garstener und sein Versuch, ans Mittelmeer zu gehen »Seite 7

150 Jahre: Wie die HTBLA Hallstatt das Handwerk hochhält »Seite 4, 5



SAMSTAG, 7. DEZEMBER 2024

Die Kraft der Rituale

Kaum eine Zeit ist so ritualbehaftet wie die (Vor-)Weihnachtszeit, so scheint es zumindest. Tatsächlich ziehen sich Rituale wie eine Richtschnur durch das Leben, sie geben uns Stabilität und reduzieren Stress

Foto: Volker Weibold

VON ROSWITHA FITZINGER

Nur zu Weihnachten läutet das Glöckchen, brennen die Lichter am Baum. Nur im Advent duften die eigenen vier Wände nach Vanillekipferl und Lebkuchen. Auf Rituale ist Verlass. Nicht nur zu Weihnachten. Rituale ziehen sich durch unser gesamtes Leben, setzen Ankerpunkte, auch im Alltag. Die deutsche Psychologin und Psychotherapeutin Angelika Klabunde behauptet sogar: „Wenn wir keine Rituale hätten, wäre unser Leben ein Chaos.“ Eine Kindheit ohne sie könne sogar schwerwiegende seelische Folgen haben. „Je jünger ein Kind ist, desto

mehr helfen Rituale und Gewohnheiten, die Hirnreifung voranzubringen.“ Rituale hinterlassen Spuren im Kurz- und Langzeitgedächtnis, sie erleichtern den Tagesablauf, indem sie den Kindern helfen, ihren Tag zu strukturieren, und sie sind wichtige Orientierungshilfen, so die Diplom-Psychologin: „Dabei liegt in der Wiederholung die Kraft.“ Derartige Ankerpunkte wirkten sich positiv auf die psychische Gesundheit, das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude der Kinder aus, die zudem besser gewappnet gegenüber Veränderungen seien, sagt Klabunde.

Aber auch Erwachsene sehnen sich nach Ritualen, die auch im 21. Jahrhundert nicht ausgedient haben. Michael Nortons Resü-

mee aus zehn Jahren Ritualforschung: „Rituale im Alltag reduzieren Stress, und man kann das Leben mehr genießen.“ Die Grundthese seines kürzlich erschienenen Buchs „Rituale, die dein Leben verändern können“ lautet: Rituale sind Katalysatoren, weil sie helfen, Emotionen freizusetzen, die im Alltag zu kurz kommen. Sie sorgen dafür, dass man stärker genießt, sich stärker oder in der Partnerschaft verbundener fühlt. Dabei, so Harvard-Professor Norton, sei nicht das Was, sondern das Wie entscheidend. Es gehe um die bewusste Durchführung. Je höher der Stresslevel, desto wahrscheinlicher stütze man sich auf rituelle Verhaltensweisen. Prominente Beispiele dafür gibt es zuhauf: Chris

Martin, Sänger der britischen Band Coldplay etwa, der nie die Garderobe verlässt, ohne sich vorher die Zähne zu putzen, oder Ex-Tennisprofi Rafael Nadal, der den Tennisplatz stets mit dem rechten Fuß zuerst betrat. Rituale sind zudem in allen Kulturen von zentraler Bedeutung, markieren wichtige Lebensübergänge und -ereignisse, erzeugen ein Gemeinschaftsgefühl und sind Ausdruck kultureller Identität. Ein Ritual muss allerdings nicht immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Die Vorarlbergerin Johanna Neuß plädiert dafür, sich seine eigenen Rituale zu kreieren. Wie das geht, wie das aussehen kann, erklärt sie im Interview. »Weiter auf Seite 2



Wie man sein eigenes Ritual gestaltet

Johanna Neußl ist Ritualgestalterin und hilft Interessierten, ihr eigenes Ritual zu entwickeln. Ein Gespräch über Nikolausfeiern ohne Krampus und lebende Geburtstagsorten

Foto: APA/dpa/Thomas Warnack

Nicht nur zu Weihnachten, bei vielen persönlichen Anlässen seien Rituale hilfreich und unterstützend, sagt Johanna Neußl. Was Rituale zu leisten vermögen und was nicht, erklärt sie neben vielen Beispielen im Interview.

Ein Ritual ist gemeinhin etwas sich Wiederholendes. Was ist der Sinn des Immergleichen?

Johanna Neußl: Die Wissenschaft ist nicht eindeutig, hat unterschiedliche Definitionen von Ritualen. Ich unterscheide vier Arten: die Alltagsrituale, Rituale im Jahreskreis, Rituale an Lebensübergängen und thematische Rituale. Die Wiederholung zeigt sich am stärksten im Alltagsritual, wo man täglich oder wöchentlich symbolisch Ähnliches tut, wodurch Sicherheit, Orientierung und Verankerung im Alltag entstehen.

Was können Rituale leisten?

Ein Ritual hat meiner Meinung nach drei große Potenziale: Es kann mich mit mir selber in Kontakt bringen, Verbundenheit mit anderen zum Ausdruck bringen oder mit einer größeren Dimension, wie immer man sie nennen mag, ob das nun Gott ist, das Göttliche oder die Natur. Ob ich mich nun in etwas Größeres oder in einer Gemeinschaft eingebunden fühle oder mit mir selber in Kontakt bringe, stets hat es schöne, gute und wichtige Auswirkungen.

Was ist der Unterschied zwischen einem Ritual und einer Gewohnheit?

Wenn ich eine symbolische Ebene hineinlege, eine Handlung symbolisch auflade, dann ist es rituell. Aber etwas kann auch nur Gewohnheit und dennoch wertvoll sein. Insgesamt wird das Wort Ritual in den vergangenen zehn Jahren wieder verstärkt verwendet, was früher nicht der Fall war.

Was gilt es bei der Ritualgestaltung zu beachten?

Als freie Ritualgestalterin ist es mir wichtig, die Menschen zu ermutigen, selber etwas für sich zu entwickeln. Gerade im Advent und zu

Weihnachten werden gerne Bräuche praktiziert, die aber gleichzeitig oft auch etwas enthalten, das man nicht mehr so gerne hat oder nicht mehr zeitgemäß findet. Mein Tipp ist, dass man sich genau überlegt, was gefällt mir und was will ich nicht mehr haben, was möchte ich weiter- oder in meiner Familie als Tradition einführen und was möchte ich weglassen. Insofern ist es gut, dass man für sich zunächst eine Absicht formuliert und von dieser ausgehend sich überlegt, wie man das mit einer symbolischen Handlung zum Ausdruck bringen kann.

Wie könnte das beispielsweise aussehen?

Ich erzähle gerne das Nikolausbeispiel. Der Nikolausbesuch wurde in unserer Familie stets praktiziert, aber in dem katholischen Umfeld habe ich schon als Kind die Krampusgestalt als etwas Bedrohliches empfunden. Gleichzeitig war der Nikolaus eine imposante Person, der die Kinder gelobt und ihnen Süßigkeiten gebracht hat. Als meine Kinder so groß geworden sind, dass sie den Nikolaus als verkleideten Freund erkannt haben, war mir klar, jetzt gilt es auch die Form zu verändern. Ich wollte das Lobende und Wertschätzende beibehalten, der Nikolausbesuch sollte aber nichts mit Angstmache zu tun haben. Ich habe nachgelesen und so erfahren, dass die Krampusrute ursprünglich als Fruchtbarkeitssymbol diente und nicht zum Kinderzüchtigen gedacht war. Deshalb lautet meine Empfehlung, auch zu recherchieren, welche ursprüngliche Bedeutung den Bräuchen zugrunde liegt.

Wie lief der Nikolausbesuch dann später ab – ohne Krampus?

Ja – und im Kreis von befreundeten Eltern. Ich war damals alleinerziehend und wollte mehrere Menschen dabei haben. Es wurden Paare gelost, die sich gegenseitig gefragt haben, was man im vergangenen Jahr gut gemacht hat, worauf man stolz ist und was man vielleicht noch besser machen will. Anschließend sind alle in einem großen Kreis zusammengekommen.

Die Paare waren sich dann gegenseitig Nikolaus, mit rotem Mantel und Bart, haben die gemachten Notizen in ein goldenes Buch gelegt, das Gegenüber gelobt und das aufgefingenen, was vorher gesagt wurde. Zum Schluss hat noch jeder ein Nikolaussackerl gezogen, von dem zuvor jeder eines mitgebracht hat, und am Ende seinem Gegenüber mit der Rute auf die Schulter geklopft und gesagt: „Mögen deine Wünsche fruchtbar sein.“ Dieses Ritual haben wir praktiziert, bis die Kinder aus dem Haus waren.

Feiern Ihre Kinder Nikolaus noch immer auf diese Weise?

Das weiß ich tatsächlich nicht, da müsste ich nachfragen, aber auf die ein oder andere Art feiern sie Nikolaus sicher.

Dem folgt: Rituale müssen nicht statisch sein, können auch verändert werden?

Wie gesagt, ich möchte dazu ermuntern, die für sich passende Form von Ritualen zu entwickeln

oder abzuwandeln, weil sie dann viel stimmiger sind. Meine Meinung ist, dass Rituale dann mehr berühren, wenn sie von dem ausgehen, was einem wichtig ist im Leben. Die Alternative wäre, es irgendwann gar nicht mehr zu praktizieren.

Sie lehren aber auch Rituale bei Arbeits- und Wohnungswechsel – wieso braucht es das?

Wir alle kennen Feste, bei denen viel Wert gelegt wird auf Dekoration, auf gutes Essen, auf Musik, auf schöne Einladungen. Wir gehen hin, und wenn wir Glück haben, haben wir nette Gespräche und erleben einen schönen Abend. Manchmal geht man danach jedoch nach Hause, alles war zwar schön, aber irgendetwas hat gefehlt. Ich behaupte: Das was gefehlt hat, ist meistens eine symbolische Ebene.

Aber wie kann das bei einem Wohnungswechsel aussehen?

Bei Bekannten von mir, die in ein neues Haus gezogen sind, konnten etwa die Gäste auf transparenten Zetteln Wünsche aufschreiben und sie überall im Haus aufhängen, das ja hergezeigt wurde. Noch Monate später haben sie sich gefreut, wenn sie in den Zimmern die Wünsche gelesen haben. Das macht eine emotionale Berührtheit und unterstützt, dass man sich dort schneller heimisch und wohl fühlt.

Rituale tun uns also gut?

Sie sollten es. Ich halte überhaupt nichts von Ritualen – und das gibt's ja auch –, die Angst verbreiten oder Machtdemonstrationen sind. Das Ritual ist an und für sich das symbolhafte Tun, das in alle Richtungen ge- und auch missbraucht werden kann. Jedes totalitäre Regime arbeitet und hat in der Vergangenheit extrem mit Ritualen gearbeitet, weil Rituale etwas bewirken in den Menschen. Das muss einem auch bewusst sein. Wo man hinschaut, Macht bedient sich der Rituale, um Macht zu verstärken.

Wo stoßen Rituale an ihre Grenzen?

Manche haben überzogene Erwartungen. Ein Ritual kann nicht zaubern. Es gibt magische Momente in Ritualen, aber es ist nicht Magie im Sinne von „Nach dem Ritual ist etwas ganz anders“. Man kann sich für etwas öffnen im Ritual, aber das Ritual an sich führt keinen Zauber durch.

Ideen für Rituale einmal anders

Geburtstage: Auch bei Geburtstagen kann das übliche Fest mit Geburtstagsorte und Happy-Birthday-Singen erweitert werden, so Johanna Neußl. Sie etwa mache gerne eine lebende Geburtstagsorte. Dabei bekommt jeder eine Kerze in die Hand, die reihum angezündet wird, anschließend äußert jeder Gast einen Wunsch für das Geburtstagskind. „Es entsteht ein großer Kreis mit vielen brennenden Kerzen und in der Mitte steht das Geburtstagskind, das sich an den Menschen, die da sind, und an den Würdigungen oder den guten Wünschen erfreut.“ Dann könnten alle die Kerzen zugleich ausblasen und „Happy Birthday“ singen. „Das ist eine von vielen Möglichkeiten, eine Feier etwas aufzuwerten. Für mich sind Rituale eine Aufwertung eines Feiernlasses.“

Arbeitswechsel: Wofür bin ich dankbar? Was wünsche ich mir für die Zukunft? Welche Kollegen gilt es zu würdigen? Was gab es Wertvolles, das ich in der Arbeit hatte, und worüber bin ich froh, dass ich es nicht mehr habe? Auch bei einem Arbeitswechsel könne man das würdigend in die Mitte stellen, worum es geht, betont die Ritualgestalterin: „Wenn man Derartiges zum Ausdruck bringt, entsteht Bewusstheit und Tiefe. Mein Slogan ist: dem Leben Tiefe geben. Tiefe für Anlässe, die es im Leben zuhauf gibt.“

Wohnungswechsel: Ein Einweihungsfest ist nicht die einzige Möglichkeit, einen Wohnungswechsel zu feiern. Man könne den Abschied aus der alten Wohnung auch rituell begehen, etwa vor dem Verlassen der Wohnung nochmals durchgehen und sich bewusst machen, welche schönen Momente man hier verlebt habe, so Neußl: „Ich kann es auch aussprechen und Danke sagen an und zu dem Ort, der mir Heimat war.“

ZUR PERSON



Foto: Gerhard Neuhold

Johanna Neußl ist von Grundberuf Sozialpädagogin und Lebens- und Sozialberaterin. In der Schweiz hat sie sich zur diplomierten Ritualgestalterin ausbilden lassen und in Götis (Bez. Feldkirch) in Vorarlberg die „Akademie für Ritualgestaltung“ gegründet. Sie hält Workshops und Einzelseminare, begleitet Menschen bei der Ritualgestaltung. Das am meisten nachgefragte Thema sind übrigens Hochzeiten. Man kann sich in der Akademie in einem Jahreskurs und darauf aufbauend in einem zweijährigen Diplomlehrgang auch zur Ritualgestalterin ausbilden lassen. rituale-akademie.net