

Rituale und Psychotherapie

Tanz der Seele durch Rituale

Rituale können als kommunikative Handlungen verstanden werden. Durch sie besteht die Möglichkeit, einen schnellen Zugang zu inneren Zuständen zu erlangen und eigene Gefühle zum Ausdruck zu bringen.



Foto: wideonelfstock.adobe.com

soziokulturellen Kontexten aufgenommen und in eigenen individuellen oder soziokulturellen Kontexten integriert werden, ist das ein Zeichen dafür, dass die spezifische Bedeutung eines Symbols nicht angeboren ist, sondern erlernt und übernommen wird. Aus diesem Grunde ist es notwendig und unvermeidbar, dass Rituale und Symbolik dieser Handlungen immer wieder neu interpretiert und erörtert werden.

Durch Rituale besteht die Möglichkeit, einen schnellen Zugang zu inneren Zuständen zu erlangen und eigene Gefühle zum Ausdruck zu bringen. In diesem Zusammenhang beschreibt Erich Fromm Rituale und Zeremonien wie folgt: „Durch Rituale versucht der Mensch seine Hilflosigkeit sowie die Sehnsucht nach Erlösung, befreit von Leiden und Schmerz mittels eines Glaubens an hilfreiche Eltern (Gott im Himmel), zum Ausdruck zu bringen und zu verkörpern.“

So können Rituale sowohl im allgemeinen Sinne als auch im therapeutischen Kontext als sinnstiftende und schöpferische Kraft dienen. Bezogen auf die therapeutische Arbeit sorgen Rituale für wirksame respektive Veränderungen und sinnstiftende Verarbeitung. Rituale lassen etwas aus der Vergangenheit mit einem neuen Bewusstsein für das Hier und Jetzt zu, um mit diesem neuen Bewusstseinszustand eine Brücke in die Zukunft aufzubauen. Rituale werden durch körperliche Handlung ausgeübt. Daher ist es notwendig und Voraussetzung, dass die Rituale und die Symbolik dieser Handlung der jeweiligen Person oder der Gruppe vertraut oder bekannt sind, um diese zuordnen zu können und eine Bereitschaft zum Praktizieren hervorzurufen. Ritual und Symbol drücken über den materiellen Wert

Eine Hochzeit ist ein komplexes Ritual: Das weiße Kleid der Braut steht als Symbol für Reinheit und den Beginn eines neuen Lebensabschnitts.

Die Anwendung von Ritualen ist nicht nur ein Gegenstand der Psychotherapie, sondern begleitet Menschen im alltäglichen Leben in verschiedenen Situationen als eine wirkende Ausdruckskraft. Durch Gegenstände, Musik, Düfte, Tanzen und rhythmische Bewegungen kann die Stärke der Rituale ausgedrückt werden. Rituale können in einfachen sowie komplexen Formen praktiziert werden. Aus diesem Grund sind Rituale als kommunikative Handlungen zu verstehen. Die Rituale tragen im alltäglichen Leben dazu bei, soziale Ordnungen einzufügen oder aufrechtzuerhalten. Auch bei komplexen Ritualformen wie Hochzeitsfeier, Beerdigung oder Konfirmation ist die Komplexität dieser Handlung und die Bedeutung der sozialen Ordnung erkennbar und repräsentiert die Werte. Ein Beispiel: Wir sehen bei einer Hochzeitsfeier das weiße Kleid der Braut als ein

Symbol für Reinheit und als Beginn eines neuen Lebensabschnitts beziehungsweise einer neuen Identität für eine neue Lebensphase. Bei weiteren gesellschaftlichen Festen wie etwa Karneval wird in einer kollektiven Form ein Kult, mit dem Menschen sich vom Alltagsleben und Alltagskleidung befreien, ausgeübt.

Zugehörigkeitsgefühl

Das Weihnachtsfest wird unabhängig von seiner religiösen Bedeutung sogar bei Menschen mit Migrationshintergrund als ein Fest der Familie verschiedenartig modifiziert und ritualisiert. Dadurch ist Symbolisierung ein Kerngegenstand von Ritualen. Sitten und Gebräuche bewirken, dass Menschen ihren eigenen Platz im soziokulturellen Kontext definieren und dadurch ein entsprechendes Zugehörigkeitsgefühl zeigen. Da Symbole adaptiven Charakter haben und aus anderen

eines Gegenstandes hinaus ein tieferes und bedeutsameres Ganzes aus: den Ausdruck von Wünschen, Emotionen, Stärken und Schwächen.

Wesentliche Merkmale von Ritualen sind Wiederholungen in Bezug auf bestimmte inhaltliche Handlungen. Voraussetzung dafür ist, dass man die Symbole und Abläufe des Rituals kennt und sich dabei „zu Hause“ fühlt. Durch die Betonung des Handelns anstelle nur des Denkens oder Sprechens wird die zentrale Bedeutung der körperlichen Handlung deutlich. Ein kollektives Bewusstsein und soziale Identitätsbildung werden erzeugt, um das Gruppenbewusstsein zu verstärken, wie im Heilverfahren der Derwischen-Musik oder Gruppentanz zu sehen ist. Ein weiteres wesentliches Merkmal von Ritualen ist die pluralisierende Funktion, welche durch die Begegnung der Kulturen und Austausch sowie Eintauchen in fremde Weltanschauungen, eine neue Beziehungsqualität zu sich selbst und die Entwicklung einer neuen Perspektive zulässt.

Auch die therapeutische Beziehung, in der ein Gefühl der Sicherheit aufgebaut wird, kann als Ritual verstanden werden. Der Ort, an dem das Ritual stattfindet, sorgt für einen Veränderungsprozess und dadurch wird ein Heilritual reflektiert. Die

Anwendung von Ritualen in der psychotherapeutischen Arbeit können folgende Faktoren zur Entfaltung bringen: Hoffnung, Findung von Sinnhaftigkeit, Eigenaktivierung und Förderung der Kräfte sowie Entwicklung einer positiven Veränderungserwartung. Auch im Trauerprozess tragen Rituale wesentlich zum Abschied und Trauerverarbeitung sowie zum Zulassen und der Akzeptanz des Leidens bei. Die Anwendung von Ritualen kann Gewohnheiten umwandeln und verändern. Durch neues Bewusstsein können die alten Gewohnheiten hinterfragt werden. Rituale schaffen dadurch sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft eine neue Bedeutung und fördern entsprechend eine neue innere Ordnung.

Sicherer innerer Ort

Durch die Anwendung der Rituale im therapeutischen Kontext geht es darum, die alten Gewohnheiten zu hinterfragen und alte durch neue Perspektiven und Einsichten zu erweitern und zu ersetzen – vom Neuen zum Eigenen. Auch die Auslegung der Rituale in emotional aufwühlenden Situationen kann stabilisieren, beruhigen, regulieren sowie zur Bewältigung beitragen und das Gefühl von einem sicheren inneren Ort ermöglichen.

Die heilende Funktion der Musik aus dem Orient und des fernen Ostens mit Tänzen sowie tibetische Trommelritual-Musik kann auch als heilsames Ritual verstanden werden. Ebenso auch die Atmung durch ihre manifestierende Dynamik von Stille und Bewegung. Bei beiden vermischen sich Zeit- und Raumdimensionen des vergangenen, zukünftigen und gegenwärtigen Lebens. Durch Musik, Rhythmus und Stärke dieses Rituals entfalten sich neue Kräfte und bringen den Menschen in einen neuen Zustand, in dem die gesamte Energie des Körpers in den Fluss kommt. Belastende Gedanken und schmerzhaft Erfahrungen werden dadurch ausbalanciert. Durch Meditationslehren (rhythmische Bewegung und Stille) oder in der Musik und Bewegung kommt der Geist zur Ruhe und kann sich von belastenden Gedankenfluten distanzieren. Vielleicht ist es genau die Aufgabe der Musik- und Atemmeditation, als ein Ritual eine Brücke zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Handlungen zu erschaffen und mit anderen Ritualen und Zeremonien eine Einheit der körperlichen, seelischen und geistigen Bewusstseins-erweiterung zu ermöglichen.

*Dr. phil. Mohammad Tabatabai,
Psychologischer Psychotherapeut*

REFERIERT

Krisenbewältigung

Mentale Gesundheitskompetenz in der Schule

Kinder und Jugendliche haben unter der COVID-19-Pandemie psychisch besonders gelitten. Möglicherweise kann die Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz im schulischen Kontext dazu beitragen, negative psychische Folgen von Krisen bei Kindern und Jugendlichen zukünftig zu reduzieren oder zu verhindern. Deutsche Psychologinnen um Prof. Dr. sc. Hum. Michèle Wessa am Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz haben herausgefunden, dass es in Deutschland bereits einige gesundheitsfördernde Schulen gibt. Sie haben zum Ziel, das Verständnis über psychische Erkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten sowie über

Erhalt und Unterstützung der mentalen Gesundheit zu verbessern. Außerdem gehört es zu ihren Aufgaben, das Hilfesuchverhalten zu fördern, die Entwicklung von Selbstfürsorgekompetenzen zu unterstützen und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und psychisch Erkrankter beizutragen. Schulbasierte Programme sind zum Beispiel GeKo-Org-Schule (Gesundheitskompetente Schule: Organisationsentwicklung für die Stärkung der Gesundheitskompetenz im Setting Schule), IMPRES (Improving mental health literacy in children and adolescents to reduce stigma), Mind Matters, ProHead (Promoting help-seeking using e-technology for adolescents) so-

wie Verrückt? Na und!. In Metaanalyse zeigten sich konsistent positive Effekte von schulbasierten Programmen und signifikante Effektstärken im unteren bis mittleren Bereich. „Die Ein- und Durchführung des Ansatzes erfordert aufgrund des notwendigen Schulentwicklungsprozesses viel Engagement seitens der Schule“, meinen die Autorinnen. Sie geben zu bedenken, dass dadurch die Hürden für Schulen groß sind oder die Programme eventuell nicht konsequent umgesetzt werden und deshalb ihre Wirkung nicht voll entfalten können. **ms**

Edelmann A, Eppelmann L, Wessa M: Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz im Jugendalter. Die Psychotherapie 2022; 67 (6): 453–460.