

Erschienen in der Fachzeitschrift „Elternbildung“, 1/99, „Familienkultur“

Anita Steiner, Erwachsenenbildnerin und Transaktionsanalytikerin, arbeitet als Seminarleiterin und leitet eine Jahresgruppe für Frauen mit Ritual und Selbsterfahrung.

Familienkultur und Rituale*

Von Ostereiern und Menarche

In der Familie zeigt sich das Leben von seiner menschlichsten Seite. Rituale gehören zum Familienalltag, werden von Generation zu Generation weitergegeben, und decken Bedürfnisse ab nach Zugehörigkeit, Geborgenheit und Ausdruck. Wer feiert nicht Geburtstage, pflegt ein Gute-Nacht-Zeremoniell, zündet Adventskerzen an, verabschiedet nicht den verstorbenen Hamster? Wenn im Kreise der Familie Veränderungen und Übergänge, schicksalshafte Ereignisse – freudige und traurige – Raum und Gestalt erhalten, so pflegt diese Familie eine Kultur der Rituale. In unserer heutigen Zeit suchen viele Menschen nach passenden Ritualen. Immer mehr Menschen gestalten auch grosse Übergänge, die bisher im kirchlichen Bereich zelebriert wurden, selber, da sie sich eingeeengt fühlen oder gar keiner Kirche angehören.

Rituale sind allgegenwärtig

Das Gute-Nacht-Geschichtchen... die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen... der Weihnachtsbaum... das Konfirmationsgeschenk... die Beileidskarte...

Elemente, die zu rituellen Handlungen unserer Zeit gehören. Zu Ritualen, die wir alle kennen. Kinder mögen in der Regel Rituale, denn sie bedeuten: gemeinsam feiern, singen, tanzen, lachen, erzählen, weinen, essen, trinken, wünschen, bitten, stillsein, horchen... Rituale sind sinnlich, geben Halt und verbinden uns mit anderen Menschen.

Ich denke etwa an die jahreszeitlich wiederkehrenden Bräuche, bei denen – bewusst oder unbewusst – rituelle Handlungen zelebriert werden.

Zum Beispiel die Fasnacht: vor allem Kinder sind fasziniert davon. Für viele Mädchen ist es die Gelegenheit, endlich mal eine Prinzessin zu sein, für viele Jungen ist es der Moment im Jahr, wo Waffentragen toleriert ist. Die mystische Bedeutung der Fasnacht ist unter anderem das zeitlich begrenzte Durchbrechen von Rollen und Tabus.

Oder Ostern: Gross und Klein färbt und „tütscht“ Eier, freut sich an den Farben, Verzierungen und ärgert sich über eingedrückte Eierschalen oder schneebedeckte Frühlingswiesen. Wir beschäftigen uns am Osterbrauch mit Fruchtbarkeitssymbolen. Die Eier und nachwuchsfreudigen Hasen lassen grüssen!

Rituale sind Lebenshilfen

Rituale sind da gefragt, wo es um Veränderungen geht. Dies gilt besonders für die grossen Übergänge wie Geburt und Tod, die uns Menschen unweigerlich an religiöse, spirituelle und

philosophische Fragen hinführen. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Zwischendrin nimmt das Menschenleben seinen Lauf: Geburtstage, erster Schultag, der herausgefallene Milchzahn, Klassenwechsel, die Pubertät, Wegzug von den Eltern, Heirat, Elternwerden, Lebensmittel, Pensionierung... Viele Menschen erleben Erfreuliches und Schmerzliches, das sie reifer werden lässt: Erfolg, Glück, Verliebtheit, Reisen, Wohnungswechsel, berufliche Veränderungen, Trennungen, Erwerbslosigkeit, Krankheit, Verluste von geliebten Menschen, Tieren... Bräuche und Rituale sind Vorgaben, die uns helfen, das Leben mit all seinen Ungewissheiten und Herausforderungen zu bewältigen. Sie bieten uns den Rahmen, neue Lebensabschnitte bewusst zu begehen, Zurückzulassendes zu betrauern, Wünsche und Hoffnungen für das Neue zu deponieren, Anteilnahme auszudrücken. Immer wieder gelangen wir an Schwellen, die wir zu übertreten haben. Schritte ins Neue, Ungewohnte, durch die wir uns einer kurzen oder langen Ungewissheit aussetzen.

Diane von Weltzien fasst die Funktion von Ritualen in den folgenden fünf Aspekten zusammen::

- Ritual als Appell an eine Gottheit (überirdische Macht, Kosmos)
- Ritual als sozialer Akt, Zugehörigkeit zu einer Gruppe mit gemeinschaftlichen Gefühlen und Gedanken
- Ritual als Hilfe zur Bewältigung von Krisensituationen (z.B. Trennung, Krankheit)
- Ritual als Ausdruck von Entwicklungsstufen (z.B. Geburt, Eintritt ins Erwachsenenalter, Tod)
- Ritual als Unterhaltung, Spiel und Zerstreung

Rituale haben psychologische, soziale und spirituelle Dimensionen

Rituale werden in der Psychotherapie eingesetzt, um Menschen in ihren Entwicklungen zu unterstützen. Der Paartherapeut Hans Jellouschek ist überzeugt, dass durch symbolisches Tun schwierige und komplexe Paarsituationen überwunden werden können. Der Gestalttherapeut Jorgos Canakakis führt rituelle Trauerseminare durch für Menschen, die Verluste durch Tod, Trennung, Abort u.a. erlebt haben. Sie finden in den Ritualen zu ihren Gefühlen und drücken diese aus. Die Anteilnahme der ganzen Gruppe dabei ist zentral.

Damit ist die soziale Dimension angesprochen: in unserer individualistischen Gesellschaft ist das Bedürfnis nach Kontakt und gemeinschaftlichem Erleben gross. Rituale schaffen Verbindung untereinander und ermöglichen Nähe: „Geteilte Freude ist doppelte Freude – geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Die religiöse und spirituelle Dimension von Ritualen wird beispielsweise an Wallfahrtsorten deutlich, wo Menschen um Heilung bitten oder sich für die Erfüllung von Wünschen bedanken. Tiefe Anliegen der Menschen werden hier an eine Gottheit gerichtet.

Rituale selber gestalten

Die Bedeutung von Ritualen für ein gesundes Entwicklungsklima in der Familie ist unbestritten. Gemeint sind damit Rituale, die Betroffenheit ermöglichen und Nähe schaffen. Und nicht etwa die Familienanlässe, nach denen man sich überessen und schal fühlt, weil eben gerade keine echten Begegnungen möglich waren.

Das Bedürfnis der heutigen Menschen, eigene, „stimmige“ Rituale zu gestalten, ist gross. Ich gehe davon aus, dass Rituale von innen heraus, gemeinsam mit den zentral Beteiligten,

entwickelt werden sollten. Meine Erfahrung in der Gestaltung von Jahreszeiten- und Frauenritualen hat mich gelehrt, dass in vielen Menschen ein grosser Schatz an intuitivem Wissen und Kreativität vorhanden ist, um selber Rituale zu gestalten. Zudem ist der Fundus an Überlieferungen sehr gross: in allen Regionen gibt es für viele Ereignisse traditionelle Rituale, die als Ausgangspunkt oder Inspiration für Neukreationen dienen können.

Wer sich Vertiefung und Anregung für die Gestaltung von Ritualen holen möchte, findet in vielen aktuellen Elternbildungsprogrammen sowie im psychologischen und esoterischen Bereich entsprechende Kursangebotengebote. Die hier abgedruckte Auswahl von Ritual-Beispielen sind nicht als Rezepte, sondern als Anregungen gemeint.

Beispiel Silvester-Ritual

Drei Familien feiern bei Hager's gemeinsam Silvester. Nebst Feuerwerk, allerlei Spielen, Essen und Trank schlägt Frau Hager für diejenigen, die Lust haben, ein kleines Übergangsritual vor: die Teilnehmenden suchen sich je einen symbolischen Gegenstand für das, was sie im alten Jahr zurücklassen möchten und das, was sie sich fürs neue Jahr wünschen.

Alle machen mit, emsiges Treiben entsteht: während der Suche geschieht eine spontane, persönliche Bilanz zum Jahreswechsel. Schliesslich sitzen sie im Kreis, eines nach dem andern legt seine Symbol in die Mitte, zuerst das für das Alte, dann das für das Neue. Wer möchte, sagt etwas dazu. Es entsteht eine besinnliche, teilnehmende Atmosphäre. Zum Beispiel, wenn der 12jährige Simon den „ewigen Streit“ mit dem Vater zurücklässt, und sich die 9jährige Andrea wünscht, dass im neuen Jahr die Warzen an ihren Händen verschwinden.

Frau Hager ist zufrieden, dass an diesem Silvester nebst Jubel-Trubel auch noch etwas Persönliches Platz hatte.

Beispiel „Gesund-werden“-Ritual

Die 5jährige Carola hat Angina. Das hohe Fieber hat etwas nachgelassen, die Hals- und Kopfschmerzen sind nicht mehr ganz so schlimm. Sie sieht ziemlich mitgenommen aus. Ihre Mutter hat ihr vorgeschlagen, ein „Käfer-raus“-Ritual zu machen. Sie ist einverstanden mit dem „Spiel“:

Es beginnt mit der Reinigung: Carola wird gewaschen, frisch angezogen und in Decken gehüllt ins Nebenzimmer gebracht. Die Mutter und die beiden Brüder machen die Fenster auf in Carolas Zimmer, wechseln die Bettwäsche. Sie nehmen Rasseln und Trommeln zur Hand und beginnen einen Tanz. Mit spontanen symbolischen Bewegungen jagen sie die krankmachenden „Käfer“ aus dem Zimmer, aus den Ecke, zum Fenster hinaus. Es wird immer lauter und wilder. Die Mutter stoppt das Treiben, Carola wird in ihr Bett zurückgebettet. Eine Duftlampe wird angezündet, und alle trinken einen Reinigungstee, um die Käfer auch noch von „innen“ her auszumerzen.

Beispiel „Gute-Nacht“-Ritual

Schlafen wird auch als „der kleine Tod“ bezeichnet. Der Übergang vom Wachsein zum Schlafzustand ist der Wechsel vom Bewussten zum Unbewussten. Viele Kinder reagieren phasenweise mit Angst darauf.

Das „Gute-Nacht“-Ritual des 8jährigen Severin sieht im Moment so aus: Zuerst geht er mit dem Vater oder der Mutter im Kinderzimmer herum. Sie vergewissern sich durch einen Blick in den

Schrank und unters Bett, dass keine Monster anwesend sind. Manchmal öffnen sie noch kurz das Fenster und schicken mit Gesten schlechte Energien aus dem Raum. Dann entzünden sie eine Kerze. Severin legt die Photos von Mutter und Vater unters Kopfkissen, die er extra dazu ausgewählt hatte. Das bedeutet für ihn, dass sie auch durch den Schlaf hindurch bei ihm bleiben. Abschliessend rufen Severin und seine Eltern in einem kleinen Gebet die Schutzengel ins Zimmer.

Beispiel Menarche-Ritual

Bei Meier's gibt es einen „roten“ Znacht: Spaghetti Napoli mit Tomatensalat, Erdbeer-Quarkcrème, zum Trinken roten Traubensaft... Der Tisch ist mit einem roten Tuch und roten Servietten gedeckt, eine Vase mit roten Rosen steht in der Mitte. Der Vater setzt sich an den Tisch, er lächelt ahnungsvoll beim Anblick des festlich gedeckten Tisches. Der Sohn kommt hinzu, hungrig, findet es toll, dass es Spaghetti gibt. Irgendwann im Laufe des Essens gibt die Mutter den Grund für das viele Rot bekannt: die Tochter hat ihre erste Menstruation! Der Sohn schaut überrascht auf, Mutter und Vater wünschen der Tochter viel Glück auf ihrem Weg zur Frau. Sie stossen an mit dem roten Saft. Der Bruder erkundigt sich, ob es „weh macht.“ Nachdem die Tochter sagt, dass sie trotzdem jetzt noch nicht erwachsen sein möchte, entsteht ein Gespräch über das Erwachsenwerden und Kindsein.

Diese Szene ist ein Kompromiss, den Mutter und Tochter ausgehandelt haben. Die Mutter hätte gern ein „richtiges“ Menarcheritual unter Frauen durchgeführt. Das wollte die Tochter nicht: sie wollte zwar feiern, aber möglichst „gewöhnlich“. Und an einem der nächsten freien Nachmittage wird die Mutter mit der Tochter in die Stadt fahren, wo sich diese – extra für ihre erste Menstruation – einen Schmuck aussuchen darf.

Beispiel „Initiations-Ritual“

Im Saal eines Gemeinschaftszentrums ist ein Familienfest im Gange. Das sieht man daran, dass alle Generationen vertreten sind und dass es Leckeres zu Essen und zu Trinken gibt. Gefeiert wird das Übergangsfest des 16jährigen Renato vom Knaben zum Mann. Renatos Familie gehört keiner Kirche an. Renato bedauerte, nicht wie vieler seiner Kollegen ein Konfirmationsfest zu haben. So hat sich die Familie entschlossen, dieses Fest zu arrangieren. Vor dem kulinarischen und geselligen Beisammensein haben Renato, seine Eltern und Geschwister, Götti und Gotte und diejenigen Verwandten und FreundInnen, die dazu Lust hatten, ein Ritual durchgeführt. Zuerst wurde ein Lied gesungen, eine bekannte Melodie, mit auf das aktuelle Fest neugedichtetem Text. Die Anwesenden tauschten Erinnerungen und Anekdoten auf über Renato aus. Das Kind Renato wurde nochmals ganz lebendig. Jetzt bildeten alle einen geschlossenen Kreis und Renato herum. Seine Aufgabe war nun, aus diesem Kreis auszubrechen. Es wurde ihm nicht leicht gemacht, doch bald fand er eine „schwache“ Stelle und brach aus. Renato zog sich mit seinem Götti zurück und kam frisch gekleidet zurück. Nun übergaben die Anwesenden Renato ihre Geschenke, die sein künftiges erwachsenes Handeln symbolisieren: Werkzeuge aller Art, ein Spiegel, ein Portemonnaie, ein Buch... Dazu sagen die Schenkenden, was sie für seinen künftigen Weg wünschen.

Die Eltern und Paten von Renato verabschieden sich gleichzeitig in ihrer bisherigen Funktion von Renato und heissen ihn in der Erwachsenenwelt willkommen. Als Abschluss wird nochmals das Lied gesungen.

Beispiel „ritueller Wohnungswechsel“

Vater Andreas zieht mit der 10jährigen Tochter und dem 8jährigen Sohn in eine neue Wohnung um. Zuerst werden die Nachbarn der alten Wohnung zu einem Abschieds-Apéro eingeladen – geselliges Zusammensein, wo über dies und das geredet wird, wo aber auch die zu Ende gehende Nachbarschaft immer wieder benannt wird.

In der Phase des Einpackens ist Loslassen das Thema. Es gibt einen zentralen Berg, wo sich „Zurückzulassendes“ türmt. Einiges wird verschenkt, anderes wird entsorgt, etwas wird in einem Feuer draussen verbrannt. Die gemeinsame Fahrt in die Kehrlichtverbrennung ist ein ritueller Akt.

Die noch leeren Räume der neuen Wohnung werden mit getrocknetem Salbei ausgeräuchert, die Luft wird symbolisch gereinigt. Jetzt kann es losgehen mit Sachen hineinstellen.

Die leere, alte Wohnung bekommt nochmals Besuch von den dreien: sie halten sich nochmals bewusst da auf, erinnern sich an das, was sie zurücklassen und würdigen damit den Lebensabschnitt, den sie in diesen Räumen verbracht haben. Jedes verabschiedet sich auf seine Weise.

Etwas später, nach dem Einzug, erhalten die neuen Nachbarn ein Kärtchen, auf dem sich die neuzugezogenen Familienmitglieder kurz vorstellen.

*unter Familie verstehe ich eine Gemeinschaft, die aus mindestens einer erwachsenen Person und einem Kind besteht.

*unter Familienkultur verstehe ich das, was in einer Familie an Einstellungen und Haltungen kultiviert wird

*Rituale sind symbolische Handlungen, die zum Ausdruck von Gefühlen und Wünschen verhelfen und die Verbindung schaffen zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten, dem Weltlichen und dem Göttlichen

Literaturhinweise:

- Canakakis Jorgos, „Ich sehe deine Tränen“, Kreuz-Verlag
- Dinkelmann Anna, „Frauenrituale und Feste“, Selbstverlag (erhältlich im Frauenbuchladen, Zürich)
- Francia Luisa, „Drachenblut – Menarche-Rituale“, „Starke Medizin“ u.a., Frauenoffensive
- van Gennep A., „Übergangsrituale“, Campus-Verlag
- Grün Anselm, „Geborgenheit finden, Rituale feiern“, Kreuz-Verlag
- Jellouscheck Hans, „Heilsame Ritual in Paarbeziehungen“, Vier-Türme-Verlag
- Preuschoff Gisela, „Das kleine Wunschbuch“, Kösel-Verlag
- vonWeltzien Diane, „Die Welt der Rituale“, Goldmann

