

Rituale – in Beratung und Therapie

- konzeptioneller Ansatz der Verwendung ritueller Strukturen zur erhöhten und gesteigerten Wirksamkeit, sinngebender Interventionen in der individuellen Veränderungsarbeit

Arbeit zur Erlangung des
Grades
NLP-Mastercoach
(Deutscher NLP Coaching Verband)

~

eingereicht NLP-Ausbildungsinstitut
Harald Brill - Kassel

Dr. Jürgen Groß
Berater, Coach & Mediator
www.nlp-coachingpraxis.de

Dezember 2006

Inhalt :

1. Einleitung	2
2. Rituale	4
2.1 Definition	4
2.2 Funktion und Wirkweise	6
2.3 Formen	7
2.4 Abgrenzung	8
2.5 Inhalt und Struktur	10
2.5.1 die äußere Form	11
2.5.2 der innere Raum	12
2.6 die Hinwendung zu einer höheren Ordnung	16
2.7 die Sprache	17
3. Der Ritualbogen	18
3.1 die Entscheidung	19
3.2 Reinigung	21
3.3 Öffnung des heiligen Bezirks (Raums)	22
3.4 die Einladung (die Anrufung)	24
3.5 das Ritual im Ritual (Aktivierung der Energie)	25
3.6 Erdung der Restenergie	28
3.7 Aufheben und Verabschieden	29
3.8 Nachbereitung	29
Literaturverzeichnis	30

1. Einleitung

Rituale sind wie große Steine in einem Bachlauf um die sich das Wasser schlängelt, Gras, Pflanzen und Insekten zur Heimstatt wird. Sie bremsen den Fluss des Lebens, lassen Augenblicke langsamer und damit sinnlicher bewusst werden, regen eine veränderte Fließrichtung an.



Rituale durchbrechen die immer gleichen Abläufe des Alltags, geben uns Halt, Sicherheit und beschränken uns auf das Wesentliche in diesem Augenblick.

Rituale wertschätzen Entwicklungsphasen in unserem Leben und verankern sie für die Zukunft. Die Kommunion / Konfirmation, die Hochzeit in "weiß", dies sind Rituale die in unserer Gesellschaft wichtig sind, und in denen die Wertschätzung des Augenblicks erkennbar wird. Übergänge im Leben können so verankert werden. Das Alte verlorene kann dankend verabschiedet werden; das Neue vor uns liegende mit all seinem Zauber angenommen und willkommen geheißen werden.

Rituale erlauben uns zu spüren und mit diesen heilsamen Gefühlen nach außen zu gehen. So hat die Trauer, der Schmerz und auch die Wut über das Verlorene in einem Beerdigungsritual seinen festen Platz.

Rituale verlieren ihren Wert, wenn sie zu einer leeren Hülse verkommen, wenn sie es nicht mehr schaffen uns sinnlich erleben zu lassen, wenn sie zur Beschränkung werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich der sinngebenden Erfahrung eines Rituals gewahr zu werden, und diese ganz bewusst im Lebensalltag zu installieren.

Das Wort „Ritual“ übt eine große Faszination aus und weckt Phantasie und Neugier. Wir spüren darin intuitiv die Begegnung mit dem Archaischen, dem tief in uns Verwurzeltem, dem Unvertrauten und dem Unvorhersehbaren. Wenn wir unseren

Gedanken freien Lauf lassen, führt uns das Wort „Ritual“ zu traumähnlichen Bildern, Klängen und Welten des Unbewussten.

In der Literatur finden sich nur wenige Abhandlungen zu diesem Thema. Gleichzeitig sind uns Rituale seit Jahrtausenden bekannt; wurden und werden diese im religiös / spirituellem und heilendem Kontext eingesetzt. Allein hieran ist zu erkennen, dass Rituale eine hohe Wirkweise haben.

Untersuchungen von Huxley (1923), Eibl-Eibesfeldt (1967) und Konrad Lorenz (1950) belegen, dass die Ritualisierung und die aus ihr entstehenden Rituale im Verhalten der Tiere eine auffallende und gewichtige Rolle spielen.¹ Rituale sind folglich älter als die Menschheit.

In der Beratung und in der Therapie sind wir ständig auf der Suche nach neuen Methoden um wirkungsvolle Veränderungsarbeit für unsere Klienten zu initiieren und diese in schwierigen Lebenssituationen zu begleiten. Bewusst eingesetzte, und gestaltete Rituale scheinen insoweit ein ideales Medium für diese Arbeit zu sein. Rituale sind ein potenziell hochwirksames Mittel zur Bewältigung von emotional explosiven Situationen. Es wird angenommen, dass Interventionsformen besonders wirksam sind, wenn sie nicht ausschließlich auf das Erkennen von Problemen und Veränderungsnotwendigkeiten und deren Umsetzung in Sprache bauen, sondern auf Verankerung der Veränderung im Vorbewussten, im Symbolischen, in der Routine des Alltags wie im affektiven Leben abzielen.

Besonders das neurolinguistische Programmieren (NLP) beinhaltet viele Elemente und Konzepte die sich unmittelbar bzw. mittelbar in die Ritualarbeit übertragen lassen. Genannt sei hier u.a. die Arbeit mit Metaphern, die Milton-Sprache sowie die Hypnose. Weiter folgen viele NLP-Konzepte dem Grundaufbau eines Rituals, wie sich später zeigen wird.

¹ Siehe Übergänge im Leben von Tieren; in Rituale, Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 26

Die vorliegende Arbeit wird sich im folgenden mit dem Ritualbegriff, den Wirkweisen, Formen und Abgrenzungen beschäftigen. Besondere Beachtung findet hierbei die Hinführung zur Transzendenz, die für Wirkung und Begrifflichkeit eines Rituals unerlässlich scheint. Den Abschluss und Hauptteil der Arbeit bildet die Beschreibung eines Ritualbogens. Dieser konzeptionelle Ansatz soll dem Leser / der Leserin Hinweise und Anregungen geben, den äußeren Rahmen eines Rituals so zu gestalten, das die Spannung / Energie in einer Weise gesteigert - und auch wieder heruntergefahren wird - das der Klient / die Klientin die eigentliche Veränderungsarbeit in einem höheren, sinngebenden Zusammenhang erlebt und damit die Wirksamkeit der eingesetzten Interventionen und die Übertragung in den Alltag gesteigert und verankert wird.

2. Rituale

2.1 Definition

„Ein Ritual (von lateinisch *ritualis* = "den Ritus betreffend") ist eine nach festen Regeln durchgeführte, eher feierliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie kann religiöser oder weltlicher Art sein. Eine festgelegte, zeremonielle Ordnung von Ritualen oder rituellen Handlungen bezeichnet man als Ritus.“²

Bobby C. Alexander definiert den Begriff des Rituals als ein „im allgemeinsten und grundlegendstem Sinn (...) geplante oder improvisierte Performance, die eine Überleitung des alltäglichen Lebens in einen alternativen Zusammenhang, in dem der Alltag transformiert wird, bewirkt.“³

Victor Turner sieht in einem Ritual ein „vorgeschriebenes formalisiertes Verhalten für Gelegenheiten, die noch keine Routine geworden sind und die einen Bezug zum

² „Ritual“, Wikipedia, der freien Enzyklopädie (www.wikipedia.org/wiki/ritual)
³ Alexander, Bobby C.; Ritual and current studies of ritual : Overview. In Glazier, Stephan

D. Anthropology of Religion: A Handbook, London 1997, S. 139

Glauben an mystische [...] Kräfte oder Wesen haben, die als ursächlich für den erstrebten Effekt angesehen werden“⁴

Stephan Ludwig verweist auf die sinngebende Wirkung der Rituale. „Sinnhaftigkeit aber enthüllt sich in einer Erfahrung von Sinn. Rituale schaffen einen Raum für diese Erfahrung. Rituale sind ein vielschichtiges Geschehen, in dem sich die Mehrdeutigkeit des Lebens entfalten kann. Sie schaffen lediglich eine Brücke zwischen der äußeren Welt und der inneren Welt, zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten, zwischen dem Profanen und dem Heiligen, zwischen dem Sexuellen und dem Spirituellen und - ganz allgemein formuliert - zwischen dem verstehbaren Ufer des Lebensflusses und dem Mysterium.“⁵

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Rituale

- ❖ formalisierte,
- ❖ symbolische,
- ❖ sinngebende,
- ❖ aktive (meist kinestatische) Handlungen umfassen,
- ❖ dramatische Elemente (Grenzerfahrung) enthalten, sich durch
- ❖ dynamische Aspekte (Flusscharakter) der Transformation Ausdruck verschaffen,
- ❖ ein Abbild des Alltag darstellen, also von der jeweiligen Kultur geprägt sind
- ❖ transzendente Aspekte umfassen, und sich von
- ❖ Gewohnheit und Routine unterscheiden.

Ferner ist festzustellen –und dies wurde bisher noch nicht publiziert-, dass Rituale in der Regel, alle Sinnkanäle (Repräsentationssysteme) mit einbeziehen.

⁴ Turner, Victor; zitiert nach Wolberg, Raphaela, Riten & Rituale, Seminararbeit Universität Trier, 2002, Seite 4

⁵ Ludwig, Stephan, Rituale in unserer Zeit, Vortrag Baseler Psychotherapietage Mai 1998, Seite 3

2.2 Funktion und Wirkweise

In der zuvor getroffene Definition des Ritualbegriffs, werden die Funktions- und Wirkweisen des Rituals bereits deutlich. Ein wesentliches Wirkelement von Ritualen ist der gleichbleibende Handlungsablauf. Durch den formalisierten Ablauf eines Rituals, wird ähnlich wie in der Trance-Induktion eine „Ja-Straße“ beschritten. Die Abläufe und Handlungen sind bekannt, setzen keine oder nur geringe Kontrolle voraus, vermitteln so ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

Rituale bedienen sich strukturierter Mittel, um die Bedeutung einer Handlung sichtbar oder nachvollziehbar zu machen oder über deren Alltagsbedeutung hinaus weisende Bedeutungs- oder Sinnzusammenhänge symbolisch darzustellen oder auf sie zu verweisen. Indem Rituale auf vorgefertigte Handlungsabläufe und bekannte Symbole zurückgreifen, vereinfachen sie die Bewältigung komplexer lebensweltlicher Aufgaben und vermitteln Orientierung, sie erleichtern die Kommunikation, den Umgang mit der Welt und das Treffen von Entscheidungen.

Die immer gleich bleibende Struktur wirkt wie ein Separator vom Alltag. Bereits mit dem Betreten und Bereiten des „Ritualraumes“, verlassen wir die alltägliche Welt und begeben uns in einen Bereich wo andere Symbole und Gesetze gelten; spürbar wird dies häufig durch eine Verlangsamung der Zeit, d.h. einem veränderten Zeitempfinden.

Rituale zeigen sich als ein Abbild des Alltags, schränken jedoch Alternativen im Handlungsablauf ein und wirken somit wie Filter. Diese Filterwirkung sorgt für ein verstärktes sinnliches Erleben. Dies wiederum ermöglicht Sinnggebung und kann letztendlich zu einer transzendentalen Erfahrung führen (siehe weiter unten).

Das Ansprechen aller Repräsentationssysteme im rituellen Ablauf setzt Anker für alle künftigen Rituale. So führt z.B. der Einsatz von Weihrauch in einem Ritualablauf dazu, das bereits dessen Geruch zu einem späteren Zeitpunkt, die geankerten Sinn-Empfindungen der Ritualsituation wieder zur Verfügung stellen und ggf. in einem

neuen Ritual vertiefen und verfestigen. Das gleiche gilt auch für andere Repräsentationen, z.B. Musik, Geschmack und dergl..

In der Therapie und Beratung spielt die Ritualisierung daher eine wichtige Rolle. Mit ihrer Hilfe können Ordnungen wiederhergestellt werden, wo sie nicht mehr als Struktur vorhanden sind. Auch die struktur- und bedeutungstiftende Kraft von Ritualen für den sozialen Zusammenhalt von Gruppen kann im therapeutischen Rahmen nutzbar gemacht werden. Auf symbolische Weise wird der Kern der Gesamtproblematik herausgearbeitet. Rituale und symbolische Handlungen (z. B. eine Versöhnungsgeste) unterstützen den Therapieerfolg etwa in der Familientherapie.⁶

2.3 Formen

Man kann Rituale grob in zwei Gruppen unterteilen:

Kalendarische Rituale folgen einem Jahreskalender ritueller Ereignisse. Sie betreffen in der Regel die ganze Gruppe, so dass sie gemeinsam ausgeführt werden. Der Anlass für diese Rituale ist oft ein Ereignis im natürlichen Jahreszyklus, wie etwa Weihnachten, Ostern, das Zu- und Abnehmen des Mondes oder ein Jahreszeitenwechsel.

Im Gegensatz dazu werden ereignisbezogenen Rituale bei Bedarf, also u.a. im Falle von Übergängen und Krisen durchgeführt. Einige von ihnen, wie z.B. Initiationsrituale, folgen aber auch einem Zyklus, dem Lebenszyklus. Sie können sich sowohl auf Einzelpersonen als auch auf Gruppen beziehen.

In der folgenden Darstellung, die sich der Betrachtung der Rituale in Beratung und Therapie verschrieben hat, wird ausschließlich auf die zweite Gruppe von Ritualen

⁶ Siehe Ritual, aus Wikipedia, a.a.O.

eingegangen; wobei es hier insbesondere die Übergangsrituale (siehe weiter unten) sind, die meine Aufmerksamkeit gilt.

2.4 Abgrenzung

Von den Ritualen sind formalisierte Handlungen zu unterscheiden, die Routine oder Gewohnheiten des alltäglichen Lebens darstellen. Sie weisen starke Ähnlichkeiten zu den Ritualen auf, werden umgangssprachlich eventuell sogar als solche bezeichnet, jedoch fehlt es ihnen an der sinngebenden Erfahrung des Rituals.

Kennzeichnend für ein Ritual ist folglich, dass dieses im Gegensatz zu habitualisierten Handlungen immer einen symbolischen Charakter hat und somit auf die Existenz anderer Dimensionen von Zeit und Raum --auf die Transzendenz— verweist.⁷

Die Abgrenzung des Rituals vom Gewöhnlichem ist somit nicht einfach an den äußeren Umständen erkennbar, sondern explizit an der sinngebenden Wirkung, welches das Ritual für den Menschen hat. So können folglich auch feste rituelle Feiern des Jahreskreises zu Gewohnheiten werden, denen der individuelle Ritualcharakter fehlt.

Formalisierte Handlungen, die als Zwang, Enge und Behinderung erlebt werden verlieren ihren Ritualcharakter für die betreffende Person oder Gruppe.

In der Literatur werden weitere Abgrenzungskriterien genannt, die auf ähnliche Überlegungen abzielen und die ich hier nicht unerwähnt lassen möchte.

Nach Axel Michaels sind fünf Aspekte kennzeichnend, die Rituale von Gewohnheiten abgrenzen:⁸

⁷ siehe Wolberg, Raphaela, a.a.O. Seite 10
⁸ siehe ebenda Seite 10

- jedes Ritual steht in Verbindung mit einer Veränderung, da es immer anlässlich einer Art Grenzüberschreitung ausgeführt wird (diese Aussage kann sich jedoch nur auf Übergangsrituale beziehen).
- Rituale werden niemals willkürlich und spontan durchgeführt sondern immer bewusst und mit Absicht gewählt. Es muss folglich ein förmlicher Beschluss oder eine Willensbekundung gegeben sein. (dieser Aspekt ist wichtig und findet in der weiteren Betrachtung besondere Beachtung)
- Ritualhandlungen sind lt. Michaels stereotyp, förmlich, repetitiv, öffentlich, unwiderrufbar und oft auch liminal.
- Außerdem bezieht ein Ritual sich auf etwas Transzendentes und hat auf jeden Teilnehmer eine ganz subjektive Wirkung (diese Aussage ist mit meiner weiter oben getroffenen Abgrenzung identisch)

Falls eine der genannten Komponenten nicht gegeben ist, handelt es sich - nach Michaels – also nicht um ein Ritual. Habituellen Handlungen und Bräuchen fehlt z.B. die Absichtlichkeit und Bewusstheit und bei der Routine mangelt es an Unwiderrufbarkeit und Liminalität.

Victor Turner zielt mit seiner Abgrenzungserklärung auf die Dynamik (Flusscharakter) des Rituals ab; die letztendlich ein anderer Ausdruck für die sinngabende Komponente des Rituals ist. „Rituale ordnen menschliches Leben mit dem Ziel, seinen Fluss zu fördern (...) Der Flusscharakter gehört zum Wesen des Rituals.“⁹ Dieser Flusscharakter ist Kennzeichen eines Bewusstseinszustandes, der mit den tieferen Schichten des Lebens verbunden ist. „ Die Zeremonie hingegen zielt darauf ab, bestehende Hierarchien und Ordnungen darzustellen und zu bestätigen (Beispiel Königskrönung). Zeremonie verstärkt die geltende Ordnung, unterstreicht Machtverhältnisse, ihre Wirkung ist statisch. Das Ritual dagegen intendiert

Veränderung, es ist ein dynamisches Geschehen, es ist, um es etwas überspitzt auszudrücken, sozusagen auf das Unvorhersehbare ausgerichtet.¹⁰

2.5 Inhalt und Struktur

Riten strukturieren den sozialen Raum und bilden ihn zugleich ab. Ein Geschehen, welches im alltäglichen Kontext zu einer tiefen Lebens- und Sinnkrise führen kann, wird im Ritual bewusst initiiert. Hierdurch werden Prozessen in Gang gesetzt, die im strukturiertem Rahmen des Rituals Möglichkeiten schaffen, Sicherheit und Klarheit zu erlangen um damit künftige Denk- und Verhaltensweisen ein Stück weit zu steuern. Ziel ist es Ordnung zu schaffen, indem im geschützten Rahmen des Rituals zunächst die Krise dramatisch zugespitzt und dann symbolisch gelöst wird.¹¹

Rituales wirken durch das Ritualerleben wie selbsterfüllende Prophezeiungen.

Die Wurzeln vieler Riten reichen tief hinein in die menschliche Urgeschichte, und strukturieren - wie Mythen- zugleich die Zukunft indem sie ein neues Licht auf Sachverhalte werfen und damit Lösungsideen eröffnen.

Rituale bestehen aus einer sichtbaren, äußeren Form und einem unsichtbaren, inneren Raum. Zur äußeren Form gehören alle Strukturelemente wie die Festlegung von Beginn, Ende und Dauer des Rituals. Für bestimmte Phasen des Rituals gibt es Handlungsvorschriften und festgelegte Verhaltensabläufe (wie wir weiter unten sehen werden); ebenso gehört die Verwendung von bestimmten Gegenständen oder Symbolen zu den Strukturanteilen. Von außen betrachtet, können wir sagen, dass Rituale aus einem sich wiederholenden oder prinzipiell - bei entsprechendem Anlass - wiederholbaren Handlungsablauf oder Verhaltensmuster bestehen, die eine symbolische Bedeutung haben.

¹⁰ Vogelsanger, Cornelia; Chaos und Ordnung im Ritual – Eine heilsame Polarität, in Rituale Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 43

¹¹ siehe ebenda, Seite 42

2.5.1 die äußere Form

Zur äußeren Form gehören vor allem –wie bereits erwähnt- Strukturelemente wie die Festlegung von Beginn, Ende und Dauer und Ort des Rituals. Rituale werden niemals willkürlich und spontan durchgeführt, sondern immer bewusst und mit Absicht gewählt. Es muss folglich ein förmlicher Beschluss oder eine Willensbekundung gegeben sein. In der Regel legt der Klient durch seinen Entschluss für das Ritual den Beginn der rituellen Handlung fest. Ferner muss der Ort festgelegt werden, der Ritualraum durch entsprechende Handlungen vorbereitet werden.

Riten finden typischerweise in einer „eigenen Zeit“ und einem „eigenen Raum“ statt; sie stehen gewissermaßen außerhalb der gewöhnlichen Zeit und des gewöhnlichen Raums.

Die klare Form des Rituals wirkt wie ein Schutz und eine Erlaubnis, die Kontrolle zu lockern. Besonders bedeutsam erscheint dabei das Element des Wiederholens und die Verwendung von bereits bekannten Handlungen, Symbolen und anderen Repräsentationen (Ja-Straße. Dieser „sichere Rahmen“ vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit über die äußere Form, und insbesondere durch die Wiederholung dieser Formelemente, entfaltet das Ritual seine stabilisierende und verbindende, soziale Funktion. Die Wiederholung betont die Kontinuität. Sie vermittelt das Gefühl der Sicherheit und Verlässlichkeit und hat damit auch eine stabilisierende, innerpsychische Wirkung. Rituale sind deshalb ein hervorragendes Mittel, um intensive Emotionen mitsamt ihren Wirkungen auf Denken und Verhalten unvermerkt in den Alltag einzuschleusen.

Hervorzuheben ist ferner, dass Rituale ganz wesentlich aus Handlungen bestehen. Sie sind meist mehr ein Tun als ein Reden, obwohl es natürlich auch sprachbetonte Riten gibt.

Rituale sind außerdem fast immer mehrdeutig; sie können ganz ähnlich wie der Traum, viele Bedeutungen auf sich vereinen.

Die verwendeten, kognitiven Symbole sind die Bausteine, aus denen sich die rituellen Dämme aufbauen. „Die Metapher vom Dammbau gibt sogar noch mehr her: In der Regel stammt das Baumaterial zum Ritual aus der unmittelbaren Umgebung, ist aus den Steinbrüchen der umliegenden kulturellen Landschaft gebrochen, aus dem Holz der benachbarten Wälder geschnitzt. Dies ist nicht nur ökonomisch sinnvoll, sondern ebenfalls, weil vertrautes Material sich in die (mentale) „Landschaft“ viel besser einfügt als fremdes und deshalb auch leichter akzeptiert wird.“¹²

Mit anderen Worten, die symbolisch gewählten Baumaterialien des Rituals werden dem gewohnten Alltag entnommen.

Weiter können die aus der Tranceinduktion gekannten Prinzipien wie das Pacen, das Bestätigen, das positive Besetzen des Unbewussten, das schrittweise annähern, das verbreiten von Zuversicht, sowie das utilisieren von Reaktionen den Rapport, und damit den „sicheren Rahmen“ weiter verstärken; wie generell Rituale ähnlichen Grundprinzipien wie die Trance folgen.

2.5.2 der innere Raum

Die innere Struktur von Ritualen beschreibt Arnold van Gennep, in seinem 1909 entstandenen Werk „The Rites of Passage“. Victor Turner baut in seinen Untersuchungen hierauf auf und entwickelte diese weiter. Seine Leistung ist es, auf eine spezifische Phase im rituellen Prozess hingewiesen zu haben, die er die Übergangsphase (liminale Phase) nennt.

Van Gennep ist der Auffassung, dass alle Übergangsriten aus drei Stufen bestehen. Diese sind in allen Ritualen zu finden, die eine Art von Veränderung oder Bewegung thematisieren. Jedes Verhalten, das die dreigliedrige Struktur von „separation,

¹²

Ciampi, Luc, Symbolische Affektkanalisation – eine therapeutische Grundfunktion von Ritualen; in Rituale, Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 67

transition, and incorporation“ – also Trennung, Umwandlung und Eingliederung – aufweist, stellt für ihn folglich einen Übergangsritus dar.

Die erste Phase ist die Phase der Trennung vom vertrauten Bezugsrahmen, die Separation. Das entspricht in einem Initiationsritual z.B. einer Trennung der Initianden von ihren Familien, von ihrem üblichen Lebensraum und von ihren gewohnten Handlungsabläufen. Damit wird das Ritual als Sinn- und Handlungszusammenhang zu etwas Außergewöhnlichem, zu einer Ritualzeit, die sich vom Alltäglichen unterscheidet.

Die zweite Phase nennt Van Gennep die „zentrale Übergangszeit“ die Marge. Sie besteht aus dem Hineingeführtwerden in eine andere Welt, d.h. in einen ungewohnten Lebenszusammenhang, in eine andere Dimension des Bewusstseins, einen Zeitraum für eine Grenzerfahrung im Ausnahmezustand. Der Initiand befindet sich in dieser Zeit außerhalb des gewohnten sozialen Kontextes und außerhalb der üblichen, gesicherten, gesellschaftlichen Orientierung und muss dort zurechtkommen. Mit dieser zweiten Phase können Gefühle der Verwirrung, der Orientierungslosigkeit und der Angst verbunden sein.

Turner bezeichnet diese zweite Phase auch als die liminale Phase. Die Vergangenheit hat ihre Macht verloren, die Zukunft hat jedoch noch keine definitive Form angenommen. Sie ist die wichtigste Phase des rituellen Prozesses, indem sie den Angelpunkt der Transformation darstellt. Diese Phase weist Merkmale des Unstrukturierten, des Vieldeutigen, des Chaotischen und des Paradoxen auf.

In der dritten und letzten Phase - der Aggregation (lat. Vereinigung), der Zusammenführung - geht es um die bewusste Integration der Ritualerfahrung. Die Aufgabe besteht darin, den eigenen Lebenszusammenhang bei der Rückkehr aus der Ritualzeit im Licht der Grenzerfahrung neu zu sehen und zu gestalten. Das Grundmotiv der Initiation ist die Grenzüberschreitung oder etwas sanfter ausgedrückt, die Erforschung von Grenzbereichen der menschlichen Seele. Im Vordergrund steht dabei ein innerer Öffnungsprozess für eine erweiterte Dimension von Leben und Bewusstsein. „Der Handlungszusammenhang des initiatorischen Rituals ermöglicht dem Initianden, die Grenzerforschung und evtl. -überschreitung

konkret zu erfahren und auf der Ebene des Bewusstseins den Prozess der Selbsttranszendenz innerlich zu vollziehen.¹³

Rituale im beraterischen, therapeutischen Kontext können generell als „Übergangsrituale“ bezeichnet werden, weil sie die Aufgabe eines ganzheitlich, transformatorischen Entwicklungsschrittes verfolgen. Diese Dreiteilung findet sich u.a. auch in der chaostheoretischen Beschreibung einer Krise, eines Übergangs wieder. Einem stabilen Zustand folgt nach einer Phase des Chaos zwangsläufig ein neuer stabiler Zustand.

Nach van Gennep besitzt jede der drei Stufen eines Übergangsrituals spezifische Merkmale. So ist die erste Stufe gekennzeichnet durch rituelle Handlungen, mit denen Trennung symbolisiert wird. „Die Trennungsphase beginnt mit der Schaffung eines Ritualraumes und einer Ritualzeit. Mit der inneren Bereitschaft, die Verhaftung mit den eigenen Vorstellungen und Überzeugungen zu lockern und die Sicherheit des eigenen Selbstbildes aufzugeben, entfernen wir uns psychisch aus dem Lebens- und Bewusstseinsraum des Alltäglichen. Diesen inneren Prozess der „Häutung“ oder des inneren Loslassens verstehen wir als einen Innen- oder Bewusstseinsaspekt der Separationsphase im Sinne von van Gennep.“¹⁴

Die zweite Phase des Chaos, der „Grenzerfahrung im Ausnahmezustand“, beinhaltet die Einladung, den vertrauten Bezugsrahmen aufzugeben und sich im „Raum des Nicht-Wissens“ zu orientieren und zu bewegen. Folglich sind Strukturlosigkeit und Mehrdeutigkeit Merkmale dieser Stufe, die sich oft auch durch extreme Reduzierung oder Übertreibung von Verhaltensweisen und Demütigungen auszeichnet. Unsicherheit und Angstgefühle dürfen auftauchen und gefühlt werden, so dass sie auf einer tieferen Ebene als hilfreiche Begleiter erkannt werden können. „In entsprechenden Situationen wird - solange sie nicht zu einer Überforderung führen und wenn sie im Schutz ungeteilter Aufmerksamkeit stattfinden - wahrhaftige Verantwortung geboren im Sinne einer unmittelbaren Antwort auf den sich

¹³

¹⁴

Ludwig, Stephan, a.a.O. Seite 5
ebenda, Seite 5

entfaltenden Moment. „¹⁵ In den Aufzeichnungen der neun Grundbausteine des Wicca-Rituals, wird diese zentrale Phase, als der Baustein zur Aktivierung der Energien bezeichnet, in der mit magischen Elementen gearbeitet wird. „Magie ist die Aktivierung und Lenkung von natürlichen Energien zu dem Ziel, eine wünschenswerte Veränderung zu erreichen.“¹⁶

In der letzten Stufe, der - der Aggregation, oder Inkorporation (Einverleibung, Einzug in die Seele), findet die Reintegration des Ritualteilnehmers in die Welt statt.

Allerdings befindet er sich nun in einem neuen Zustand. In der Regel ist dieser Übergang in diesen neuen Zustand mit einer konkreten Handlung verknüpft. Beispiel hierfür ist der Brauch aus dem westlichen Kulturkreis, die Braut nach der Hochzeit über die Schwelle des Hauses zu tragen. Folglich ist das reale oder symbolische, zeitliche oder körperliche Überqueren einer Schwelle ein zentrales Element von Übergangsriten, das die performative und die dynamische Qualität dieser Rituale deutlich macht. Aufgabe ist die innere Verpflichtung, das neu erfahrene und erschlossene Gebiet innerer und äußerer Erfahrung zu einem Bestandteil des Alltags und der eigenen Lebenspraxis zu machen.

Die in dieser letzten Stufe vorkommenden Ritualaspekte sind oft das Spiegelbild der ersten Stufe. Natürlich sind nicht alle Stufen in einem Übergangsritual gleich ausgeprägt; die mittlere Stufe genießt jedoch eine gewisse Autonomie.

Eine wichtige Regel lautet jedoch: „Anfang und Ende müssen klar strukturiert sein, in der mittleren Phase dagegen - der liminalen - ist vieles möglich, da darf, da soll allenfalls die Welt völlig aus den Fugen gehen.

Mit anderen Worten, wenn der *Anfang* (die Trennung vom Alltag) und das *Ende* (die nun wiederum notwendige Trennung von der transzendenten Wirklichkeit und Rückkehr in den Alltag) nicht klar genug strukturiert sind, können sich die Teilnehmenden auf den Heilung versprechenden Zusammenbruch nicht wirklich einlassen, sie bleiben entweder gehemmt, weil sie sich vom rituellen Rahmen nicht genügend geschützt fühlen. Oder sie öffnen sich trotzdem, bleiben in der liminalen

¹⁵ ebenda, Seite 5

¹⁶ siehe Cunningham, Scott, Wicca – eine Einführung in weiße Magie, München 2001, Seite 119

Phase hängen und werden womöglich psychotisch, weil die Rückkehr in den Alltag nicht gelingt. symbolischen Handlungen, es besteht aus *Anfang - Mitte - Ende*, also drei (wiederum unterteilbaren) Phasen deren Verlauf und Abfolge bekanntlich immer gewissen formaler Regeln unterliegen.“¹⁷

2.6 die Hinwendung zu einer höheren Ordnung

Eine Schlüsselfunktion im Ritualgeschehen ist, wie bereits mehrfach erwähnt, unmittelbar mit dem Begriff der „Transzendenz“ verbunden.

„Transzendenz (von lat. *transcendere* „überschreiten“) meint das Überschreiten des Verhaltens, Erlebens und Bewusstseins, sowie das Sichtbefinden jenseits dieser Grenzen.“¹⁸

Betrachten wir die vorherigen Ausführungen zum Thema „der innere Raum im Ritual“ so können wir feststellen, das in der zweiten Phase, Grenzerfahrung im Ausnahmezustand impliziert wird. Der Übergang von der zweiten zur dritten Phase ist unmittelbar mit einer symbolischen Handlung, einem „Überschreiten“ verbunden, die zu einer neuen Sinnhaftigkeit führt. Im Hinblick auf dieses „Überschreiten“ erscheint der Begriffs der „Transzendenz“, somit wie ein notwendiger Puzzelstein, um eine wesentliche Wirkweise des Rituals zu benennen. Der Begriff der Transzendenz findet sich im übrigen auch in der Mathematik wieder und ist folglich nicht rein religiös, sondern eher Erfahrungsbeschreibend zu verstehen.

Auf der persönlich, individuellen Ebene ist das Ritual häufig durch die Sehnsucht motiviert, einen seelischen, sozialen oder spirituellen Wachstums- und Wandlungsschritt in Übereinstimmung mit einer höheren Ordnung vorzubereiten oder zu vollziehen.

Unabhängig ob ein Mensch einer religiösen Gemeinschaft angehört, explizit an ein höheres Wesen (Gottheit) glaubt, stellt sich jedem die Frage nach dem „wozu?“ die

¹⁷

¹⁸

Vogelsanger, Cornelia, a.a.O. Seite
Transzendenz, aus wikipedia

Frage, nach dem höheren Sinn, des Auftrags der Mission (dies kommt auch in der höchsten Stufe der „Dilts-Pyramide“ zum Ausdruck). Diese Frage stellt sich - meist in Krisensituationen- auch dem sich als „nicht gläubig“ verstehenden Menschen, und dieser wird versuchen, irgendeine Form von Antwort wenigstens zu suchen, wenn nicht zu finden.

Transzendenz ist somit das wesentliche Wirkelement des Rituals, da es Veränderung mit Sinnhaftigkeit verknüpft, in eine Ordnung des größeren Ganzen stellt. Alle Ritualhandlungen sind ausschließlich auf das Ziel ausgelegt, einen transzendenten Zustand herbeizuführen, auch wenn deren individuelles Erleben nicht ungedingt Voraussetzung sein muss. Transzendenz kann somit nicht technisch, formalistisch in ein Ritual eingebaut werden, sondern ist vielmehr ein Ergebnis rituellen Erlebens.

Mit dieser Definition der rituellen Transzendenz ordne ich mich in den Kreis der RitualforscherInnen ein, die von Ritualen nur und ausschließlich im Zusammenhang mit Transzendenz sprechen, wobei die Frage der Transzendenz nicht zwangsläufig notwendig sondern eher Ziel für eine tiefgreifende Veränderungsarbeit ist.

2.7 die Sprache

Die Sprache des Rituals ist verschlüsselt, d.h. sie verwendet vieldeutige Symbole und Handlungen, die auf einen verborgenen Sinn verweisen. Die Vieldeutigkeit der verwendeten Ritualelemente ist ein notwendiger Bestandteil der Ritualpraxis, damit das Ritual sich als ein lebendiges Geschehen entwickeln kann. Rituale können durch Unverständlichkeit verstärkt werden, da sie innere Suchprozesse auslösen, und damit zu individuellen Lösungen anregen.

Rituale sind wie Metaphern. Ähnlich wie in den Märchen, Mythen und Träumen muss die verwendete Sprache in einem Ritual Mehrdeutigkeiten und damit eine Vielfalt von individuellen Lösungen zulassen.

Im Gegensatz hierzu ist die Alltagssprache zweckgebunden und funktional und bedroht den Traumcharakter des Ritualgeschehens. Das Ritual ist eine Einladung, die

eigenen Tiefen zu erforschen und deshalb braucht der Umgang mit sprachlichem Ausdruck im Ritualkontext unsere besondere Aufmerksamkeit im Sinne einer sparsamen und bewussten Verwendung von Sprache. Hilfreiche Begleiter auf dem Weg in die eigene Tiefe sind Achtsamkeit, das Aufrechterhalten von innerem Kontakt und wiederholte Phasen von meditativer Stille. Sie führen tiefer in den eigenen inneren Raum. Als sprachliche Muster, können ähnlich wie bei der Tranceinduktion, das Milton-Modell und die im NLP bekannten Erickson-Sprachmuster dienen.

Auf dieser Grundlage gebildete Ritualformeln und Ritualsätze können eine Hilfe sein, die Tiefung im Ritualgeschehen zu erleichtern.

3. Der Ritualbogen

Im folgenden Teil möchte ich eine Übersicht über den Ritualbogen geben, wie er sich in der Praxis entfalten könnte. Die lineare Ordnung verweist auf das Grundmuster eines ansteigenden und wieder abfallenden Bogens.

Wie bereits ausführlich beschrieben umfasst der Ritualbogen die drei Phasen von Trennung vom Alltag - Aufhebung der Strukturierung des Alltags - Rückkehr in den Alltag.

Die „rituelle Energie“ wird gleichmäßig gesteigert bis sie ihren Höhepunkt im Chaos, in der Grenzerfahrung erreicht. Erst dann wird die energetische Anspannung gelöst, indem sie auf das eigentliche Ziel des Rituals gelenkt wird. Dies geschieht in der Regel in einer symbolischen (magischen) Handlung. Danach wird die Energie langsam wieder in einem abfallenden Bogen gesenkt; die Rückkehr in den Alltag geschieht, neue, dem Ritual folgende Alltäglichkeiten können etabliert werden. Erinnerung muss an dieser Stelle noch einmal an die Regel, das Anfang und Ende klar strukturiert sein müssen.

Der Ritualbogen unterscheidet ein inneres von einem äußerem Ritualgeschehen. Diese Abgrenzung ist begrifflich zu unterscheiden von der „äußeren Form“ und dem „inneren Raum“ der ich mich thematisch weiter oben gewidmet habe. Das innere

Ritual ist das eigentlich, sinngabende, veränderte Geschehen welches sich von dem äußeren, strukturierendem Ritualgeschehen unterscheidet; es ist folglich so etwas wie das Ritual im Ritual. Es folgt ebenfalls wie das gesamte Ritual der Dreiteilung; jedoch ist es losgelöst von dem äußeren Ritualgeschehen, eher als ein „Konzept“ für Veränderungsarbeit zu verstehen.

Die meisten NLP-Konzepte folgen der Dreiteilung von Trennung, Umwandlung und Eingliederung, und können somit (fast) unverändert in einem rituellem Rahmen verwendet werden. Durch den rituellen Rahmen wird die Intensität der Veränderungsarbeit erhöht, eine Hinführung zum transzendentalen, sinngabendem Erleben ermöglicht.

Rituale können für Einzelne oder Gruppen durchgeführt werden, sie können einen vorgegebenen, festgelegtem Ziel folgen, oder einfach ein offener Raum für Veränderung sein.

Ziel und Auftrag an ein Ritual sind in der Regel die Bewältigung von Krisen, Übergänge im Leben oder im Jahreskreislauf sowie die Initiierung verändertem Verhaltens. Soweit dies möglich ist, sollte im Vorfeld geklärt werden, inwieweit die Teilnahme am einem Ritual sinngabend, zielorientiert und ökologisch ist.

Jedes Ritual besteht aus mehreren Grundbausteinen, -die ich im folgendem wiedergeben möchte-; doch müssen nicht immer unbedingt alle enthalten sein. Das folgende Gerüst ist als Orientierungshilfe gemeint und sollte auf keinen Fall rezeptbuchartig verstanden werden.

3.1 die Entscheidung

Weit vor dem eigentlichem Ritualgeschehen reift die Entscheidung an einem Ritual teilnehmen zu wollen. Dies geschieht dadurch, das der Klient sich dieser Möglichkeit für sein Anliegen gewahr wird, sich bewusst für ein Ritual entscheidet. Die Teilnahme an einem Ritual setzt einen förmlichen Beschluss oder eine Willensbekundung voraus, die gegenüber dem begleitendem Berater, Coach oder Therapeuten

ausgesprochen wird. Dieser sollte wie bereits erwähnt, die Sinnhaftigkeit, die Zielorientierung und die Ökologie-Frage bereits zu diesem Zeitpunkt klären; damit wird die hohe Wirkweise, die Ernsthaftigkeit und auch die „Endgültigkeit des Übergangs“ im Ritualgeschehen beim Klienten impliziert. Der Klient muss innerlich bereit sein, sein Anliegen in irgendeiner Weise transformieren zu lassen. Diese innere Bereitschaft verleiht dem Ritual Leben und Macht. „Die innere Haltung in der Ritualarbeit ist die Haltung der Hingabe im Gegensatz zu dem Wunsch, die Dinge in den Griff zu bekommen.“¹⁹

Ort, Zeit und ggf. Ziel werden formuliert und festgelegt.

Dabei ist zu beachten, dass zwischen dem Zeitpunkt der Entscheidung und dem eigentlichem Ritual eine Zeitspanne liegt, in der sich die Spannung weiter steigert. Der Zeitraum sollte von daher nicht zu kurz und auch nicht zu lang gewählt sein. Beispielhaft sei hier eine Zeitspanne von ca. einer Woche genannt. In Anlehnung an die Adventszeit, die eine vergleichende Wirkung hat, sollte die Zeitspanne maximal bei 4 Wochen liegen.

Weiter erscheint es sinnvoll dem Klient –für diese Zeit-, eine Aufgabe mitzugeben, die es ihm ermöglicht sich bewusst auf das Ritual vorzubereiten und damit den Spannungsbogen weiter zu steigern. Hierzu gehört zum Beispiel der Auftrag einen Gegenstand auszuwählen, der ihn in dem Ritual begleiten soll. Ferner kann die Aufgabe gegeben werden, zum Ritual -die dem Anlass entsprechender, besonderer-Kleidung zu erscheinen. Diese Aufgaben implizieren Suchprozesse beim Klienten, die ihn sich weiter mit dem rituellen Geschehen und der transformatorischen Wirkung für sein Anliegen auseinandersetzen lassen; die rituelle Energie steigern und letztendlich den transzendentalen Aspekt weiter zu fördern.

Durch die Fokussierung auf das künftige Ritualgeschehen wird die Ritualzeit zu einem Kontrapunkt zum Alltag; es wird zu einem festlichen Ereignis im weitesten Sinn. Dies kommt auch in dem umgangssprachlichen „ein Ritual feiern“ zum Ausdruck.

Es wird erkennbar, dass die Phase der Trennung im „äußeren Rahmen“ bereits vor dem eigentlichem Ritualgeschehen beginnt, ohne dass der Klient sich dessen bewusst wird.

¹⁹

3.2 Reinigung

Dem festlichem Anlass entsprechend beginnt das eigentliche Ritual mit einer symbolischen Reinigung. Diese Handlungen gelten der Wertschätzung des Kommenden, sollen die Klarheit und Reinheit des folgenden Geschehens verdeutlichen, sollen die Sicherheit vermitteln, dass keine störenden, schädlichen Einflüsse den Ablauf und das Ergebnis des Rituals beeinflussen können. Ein Wicca-Ritual schreibt an dieser Stelle die Selbstreinigung und die Reinigung des Raumes vor.²⁰ Diese kann sowohl real und / oder auch symbolisch geschehen.

Die Selbstreinigung soll von negativen Energien des Alltags befreien, die Seele für das Ritual bereit machen. In der Praxis kann dies geschehen, indem wir vor dem Betreten des Ritualraumes die Schuhe ausziehen; durch Ausstreichen des „Auraraumes“, den Körper symbolisch von negativen Energien befreien, oder uns schütteln und die Arme von uns weg schlenkern.

Raum bezeichnet den Bereich, in dem das Ritual abgehalten wird. Die Reinigung kann zum Beispiel mit Hilfe eines „magischen Besens“, geschehen der visualisiert wird. Es wird alles Negative, Kranke und Schlechte aus dem Raum gefegt. Dabei kann sich zur Unterstützung vorgestellt werden, wie Funken und blauviolette Flammen aus dem Besen schießen und alles Negative restlos verbrennen.²¹ Dies geschieht durch Begleitung des Klienten und Verwendung von „Hypnotalk“. Wichtig ist hier –wie im übrigen für die Begleitung im gesamten Ritualrahmen- der Aufbau von Rapport durch Pacing, positives Formulieren von Handlungsanweisungen, das Utilisieren von Reaktionen, das Nutzen von Affekten und das Verbreiten von Zuversicht. –vgl. auch die Ausführungen zur äußeren Form eines Rituals -.

Der Ritualraum wird real dadurch „gereinigt“, indem für absolute Ungestörtheit während des Rituals gesorgt wird. Kennzeichen des „heiligen Raumes“, ist die individuelle, bewusste und ästhetische Gestaltung eines Ritualplatzes. Das kann sich in der Sorgfalt ausdrücken, mit der ein schönes und besonderes Tuch, eine

²⁰ siehe

²¹ siehe

Cunningham, Scott, a.a.O. Seite 120
ebenda, Seite 121

Ritualdecke und persönliche Gegenstände auf den Ritualplatz gebracht werden. Die gesamte Gestaltung des Raumes kann eine „Ritualatmosphäre“ schaffen, die es leicht macht, im Bewusstsein der Tiefe des Moments anzukommen.

„Der Schlüssel für die Kraft und die Wirksamkeit unseres Tuns liegt in der inneren Haltung, mit der wir die Vorbereitungen treffen. Eile, Hektik und unruhige Geschäftigkeit sind Ausdruck unseres Alltagsbewusstseins und eines eher reaktiven emotionalen Zustandes. Was wir für eine gute und angemessene Vorbereitung brauchen, ist bewusstes und achtsames Handeln, das von vornherein die Belange der anderen mit einschließt.“²²

3.3 Öffnung des heiligen Bezirks (Raums)

Der nächste Baustein im Ritualbogen –ich habe ihn in Anlehnung an das Wicca-Ritual, „Öffnung des heiligen Bezirks“ genannt- verfolgt den Sinn, das Bedürfnis nach Sicherheit zu befriedigen, einen geschützten Raum, eine geschützte Höhle zu erschaffen in dem der Klient sich sicher fühlen, sich weiter öffnen kann und darf. Wo er sich selbst die Erlaubnis erteilt sich vom Alltag zu entfernen, zu trennen; die Aufmerksamkeit ganz auf das, was jetzt gerade ist zu lenken: auf den atmenden, pulsierenden Körper, auf das Strömen des Lebendigen und auf die Gefühle, die damit verbunden sind. Das Sein zu öffnen für das, was ohne aktives Tun geschieht. Diese Phase dient als Einstimmung auf das Selbst, soll in Sicherheit den inneren Kontakt aufbauen, den Hinweis auf das Größere geben. Diese Phase ist stark von tranceinduktiven Anweisungen geprägt.

Dieser Sequenz kommt im äußeren Ritualrahmen eine besondere Stellung zu; ist sie doch dafür verantwortlich, den sicheren Rahmen für alles Kommende zu schaffen. In einem Hexenritual, wird diese Phase auch als „das schlagen des Kreises“ bezeichnet. Die Wahl, der Methode den „heiligen Raum zu öffnen“ hängt sehr stark von dem Klienten bzw. der Gruppe ab, die in dem Ritual begleitet wird. Es geht um die Befriedigung des Bedürfnisses nach Sicherheit, und hier wäre ein Vorgehen, was Unsicherheit und Zweifel verursacht unangebracht. Das ziehen eines visualisiertem,

„magischen Kreises“ ist für Menschen mit NLP Erfahrung bekannt und kein Problem. Für andere Menschen –ohne entsprechenden Erfahrungshintergrund-, kann dies jedoch absurd, unbekannt und verunsichernd wirken. Den Anspruch einen sicheren Rahmen für das Ritual zu schaffen würde hiermit unter Umständen nicht erreicht werden.

Im folgenden werde ich exemplarisch einige verschiedene Methoden vorstellen, die dem oben genannten Ziel gleichermaßen dienen :

Die erste Methode setzt besonders starke Visualisierungsfähigkeiten voraus. Der Klient wird angeleitet seine rechte Hand etwa in Hüfthöhe und mit gestrecktem Finger zum Rand eines geplanten Kreises hin aus zu strecken. Er wird angeleitet zu sehen und zu spüren, wie die Energie als vibrierendes, rotviolettes Licht aus seinem Fingern strömt. Im folgendem erhält er den Auftrag den Kreis um den Ritualplatz im Uhrzeigersinn langsam ab zu schreiten, sodass die Energie sich zu einem kreisendem magisches Lichtband formt, das sich genau mit dem Kreisumfang deckt. In der Vorstellung des Klienten soll das wirbelnde Lichtband nun aufsteigen und sich ausbreiten, weiter und größer werden bis es sich zu einem Energiedom formt, der den gesamten Ritualraum umgibt und genau am Kreisumfang auf die Erde stößt ²³

Andere Methoden den heiligen Raum zu öffnen, bestehen darin, den Kreis um den Ritualplatz im Uhrzeigersinn im vollen Bewusstsein abzugehen, oder das alle beteiligten Personen sich an den Händen halten so einen Resonanzkreise formen und so mit dem Bewusstsein des Kommenden eine Zeit schweigend verharren.

„In einem Ritual zu zweit kann die Herz zu Herz Verbindung, eine meditative gegenseitige Berührung des Herzbereichs im längeren Augenkontakt, eine besondere Rolle spielen.“ ²⁴

²³ siehe
²⁴

Cunningham, Scott, a.a.O., Seite 123
Ludwig, Stephan, a.a.O., Seite 18

An dieser Stelle des Ritualbogens scheint es angebracht zu sein, unbewußte Anker für künftige Rituale zu setzen. Ein bestimmte Duftnote, die den Raum erfüllt, lässt den erreichten Zustand von Sicherheit und Öffnungsbereitschaft für einem späteren Zeitpunkt (für ein neuen Ritual) ankern, und diesen dann schneller erreichen bzw. noch vertiefen.

3.4 die Einladung (die Anrufung)

Die Einladung, bzw. die Anrufung dient der Hinführung zur Transzendenz im Ritualerleben. Sie ist die Einladung dem Ritual Sinnhaftigkeit im Rahmen einer höheren Ordnung, einer übergeordneten Lebensaufgabe, einer Mission zu geben. Fragen wie „was ist meine Aufgabe in diesem Leben?“ „wozu?“, sind unmittelbar damit verbunden.

Innerhalb des Wicca-Rituals stellt die Anrufung, die Beschwörung das Herz und den einzig wirklich zwingend notwendigen Bestandteil des Ritualbogens dar. Wicca-Riten sind Verschmelzungen mit Göttin und Gott, alles andere ist Beiwerk.²⁵

Die Einladung erfolgt im Ablauf des Ritualbogens unmittelbar an der Schwelle zum inneren Ritualgeschehen, dem Unbekannten, der Grenzerfahrung. Mit ihr „lösen wir uns innerlich aus dem Zugriff des Vergangenen und lassen unsere Erwartungen fallen an das, was im vor uns liegenden Ritualgeschehen passieren könnte oder passieren sollte.“²⁶

Ähnlich wie bei der „Öffnung des heiligen Bezirks“ dient die Einladung dem Bedürfnisses nach Sicherheit und Verbundenheit. Auch hier erscheint es im beraterischen/therapeutischem Rahmen, dem Ziel gegenüber evtl. unangebracht, Götter, oder Göttinnen namentlich anzurufen und um deren Unterstützung zu bitten. Ein solches Vorgehen würde in diesem Kontext –je nach Klient/in - eher auf Unverständnis und Widerstände stoßen.

²⁵ siehe Cunningham, Scott, a.a.O. Seite 127
²⁶ Ludwig, Stephan, a.a.O. Seite 18

Die Einstimmung auf das Größere sollte daher eher in der Form einer Anrufung oder Einladung unterstützender Kräfte und Qualitäten erfolgen. Satzmuster könnten z.B. sein: „Ich lade ein die Kraft der Sicherheit“. Ich lade ein die Kraft der Sinnhaftigkeit“. „Ich lade die Achtsamkeit ein, in dieses Ritual“. Diese Qualitäten sind unabhängig und wertfrei von einem religiösem Weltbild und verbinden gleichwohl mit einer höheren Ordnung mit einem höherem Sinn.

Das eigene Anliegen kann sich in einer Widmung ausdrücken, die sich z.B. in den Worten: „Ich widme dieses Ritual der Versöhnung mit meiner Sinnlichkeit “ äußert. Dieser Teil kann eine starke emotionale Komponente haben. Dabei geht es um das Sprechen und Gehörtwerden. Erwiderungen und Erörterungen haben hier keinen Platz.

3.5 das Ritual im Ritual (Aktivierung der Energie)

So vorbereitet auf das eigentlich wesentliche Geschehen, verlassen wir den äußeren Rahmen des Ritualbogens. Während bisher das Augenmerk darauf gerichtet, war dem Bedürfnis nach Sicherheit Rechnung zu tragen, - fremde, auf Widerstand stoßende Elemente zu vermeiden - , öffnet sich nun der Raum für das Neue, Spontane, Chaotische, Grenzerfahrende.

Es gilt alte bewährte Muster loszulassen sich bewusst in den Zustand des Chaos zu stürzen, um sich daraus in einen neuen –zuvor unbekannt- Zustand von Struktur und Sicherheit fallen zu lassen und diesem im Alltag zu integrieren. Der Mythos vom „Phoenix aus der Asche“ versinnbildlicht sehr gut den Ablauf des Geschehens. Dabei folgt, das Ritual an dieser Stelle wieder der Dreiteilung des gesamten Ritualgeschehens.

Voraussetzung für die spontane Annahme des „Loslassens“, des „Neuwerdens“ ist die innere Verbundenheit mit dem „Flusscharakter des Lebens“ und das Vertrauen in das Leben, in seinen höheren Sinn. Der äußere Rahmen des Rituals verfolgte ausschließlich das Ziel, dorthin zu führen.

Was als ein inneres Blockiertsein erlebt wird, ist immer die Folge limitierender Glaubenssätze oder anders ausgedrückt einer subtilen, unbewussten Aktivität, mit der wir uns selbst behindern.

Alles Handeln in dieser Phase ist auf das Ziel des Übergangs ausgelegt. So kann an dieser Stelle auch (fast) jedes NLP-Konzept eingesetzt werden, welches den zuvor genannten Wirkelementen folgt. Beispielsweise sei hier die „Core-Transformation“ oder die Arbeit mit der „Time-line“ genannt.

Jedoch eignet sich der Raum auch bestens dafür neue Konzepte zu entwickeln. Dabei können folgende Ansatzpunkte Hilfestellung bieten : In dieser Phase des Rituals soll die Energie aktiviert werden, um sie zu einem bestimmten Ziel zu lenken. Die Phase der Aktivierung der Energie im Ritual soll mit dem Flusscharakter des Lebens in Verbindung bringen. Die Aktivierung der Energie besteht häufig in einer körperbezogenen, kinestatischen Sequenz, die Dynamik und Ausdruck verbindet, sodass darin ein Loslassen geschehen kann. Tanzen, Klatschen, Schütteln, Gehen und Atemtechniken haben hier beispielsweise ihren Platz.

Ein weiteres einfaches, praktisches Element, das eine Veränderung des Bezugsrahmens bewirkt –neue Erfahrungen anleitet-, ist die Verwendung einer Augenbinde oder die Verwendung von Ohrenstöpseln. Die vertrauten Mechanismen der Orientierung werden so blockiert; es geht darum Neues auszuprobieren, was dann zu einer inneren Umstellung führen kann.

Als Methode eignet sich hier auch eine kinestatische Trance. (Anmerkung: ich habe im Rahmen meiner Fortbildungen diese Methode unter dem Namen KreativTrance kennengelernt. Jedoch gibt es, soweit mir bekannt ist –und wie meine Recherchen ergaben- keine schriftlichen Beschreibungen über diese Art von Trance).

Es wird eine Trance angeleitet, wobei der Klient nicht sitzt oder liegt, sondern das innere Erleben in körperlichen, kinestatischen Bewegungen zum Ausdruck bringt. In der Regel wird der Klient in seine innere Welt geführt, wo er Kontakt mit einem

seiner inneren Teile aufnehmen kann, um dieses zu befragen und sich einen Rat zu holen, oder deren Existenz gewahr zu werden. (Beispiel: der weise Alte, das jüngere Selbst, der Herrscher, der Liebhaber u. dergleichen). Die indizierte Trance folgt methapherngleich einem vorgegebenen Ablauf, der jedoch viel Raum für eigene Interpretationen und Erfahrungen lässt. In der eigenen Arbeit habe ich diese Art von Trance bereits mehrmals angeleitet. Sie ist sehr wirksam und bringt überraschende Reaktionen hervor. Zum Beispiel beklagten sich Klienten, die zu einem Berg hinaufsteigen sollten, im Nachhinein darüber, dass der Weg zu lang und zu beschwerlich gewesen sei.

Dieser Teil des Rituals ist ein offener Raum, in dem alles sein darf, was aus der Eingestimmtheit heraus geschieht. Diese Phase enthüllt und entfaltet die wichtigsten Elemente der persönlichen Themen des Rituals. In beraterischen bzw. therapeutischen Ritualen kann es sich hier um die Ausgestaltung einer bestimmten Aufgabe handeln, wobei diese Phase immer eine große Möglichkeit zum kreativen, persönlichem Ausdruck und Entfaltung haben sollte (Einbeziehung Kreativitätsteil).

Entfaltung bedeutet jedoch nicht notwendigerweise äußeres Tun oder gar äußere Intensität. Auch das, was nicht geschieht, ist bedeutsam und kann als Brücke nach innen dienen. Außerdem kann eine Reihe von Impulse das Ritualgeschehen in eine Raumerfahrung führen, in die Erfahrung von Leere, wobei das Nichtsein zur zentralen Erfahrung des Rituals werden kann.

Im Ritual ist es entscheidend, wie die liminale Phase zum Abschluss gebracht wird. Je wilder die Kräfte sind, die entfesselt wurden, desto schwieriger ist es, sie wieder zu beruhigen. Es gilt die erweckten Kräfte bewusst auf eine transformierende Handlung auszurichten. Der Abschluss erfolgt somit in der Regel durch einen bewusst, handlungsbezogenen Übergang in eine neue (stabile) Phase.

Dieser Übergang ist ein bewusst endgültiger Schritt. Etwas wird abgeschlossen, zurückgelassen, transformiert. Dies kann ein symbolischer Schritt in den neuen Zustand sein, ein symbolisches Zerschneiden eines bestehenden Bandes. Ebenso kann sich etwas symbolisch oder auch real, durch die transformatorische Wirkung

des Feuers, in Asche und Rauch verwandeln. Ein geschaffenes Symbol kann vergraben oder dem Fluss des Wassers übergeben werden. Feuer, Wasser und Erde eignen sich wegen ihrer stark archaischen Bedeutung äußerst gut als transformatorisches Element. -Unter Umständen können hierbei noch höhere Mächte zur Unterstützung angerufen werden.-

Nach dieser Phase der größten energetischen Dichte und vor dem Beenden des Rituals ist auf eine Zeit der Entspannung zu achten. „Lehnen Sie sich also einen Moment zurück und entspannen Sie. Dies ist eine eher kontemplative Phase, die langsam in den nächsten rituellen Schritt übergeht.“²⁷

„Diese Phase stabilisiert das Beobachterbewusstsein und bietet Raum für eine innere Integration. Zum Abschluss ist es angebracht, auf die Erfahrung des Rituals zurückzublicken und die Erfahrung jenseits von Bewertung und Beurteilung zu würdigen.“²⁸

3.6 Erdung der Restenergie

Nach diesem Schritt des Chaos und der Transformation kehren wir in den formalisierten, strukturierten Rahmen des äußeren Ritualgeschehens zurück. Ziel des absteigendem Ritualbogens ist es, den initiierten Veränderungsprozess im Alltag zu verankern.

Im Wicca-Ritual geschieht dies, indem die noch vorhandenen Energiereste geerdet, - das heißt, umprogrammiert und in den normalen Energiekreislauf zurückgeführt werden.²⁹

Dies geschieht durch die Aufnahme von Essen und Trinken, dem eine starke sakrale Bedeutung zugemessen wird.³⁰

Tatsächlich wird so ein unbewusst, gustatorischer Anker gesetzt. Die Einnahme der Speisen und Getränke ist stark durch das Ritualgeschehen geprägt. Im Alltag können Bilder, Töne, Stimmung und Gefühle wieder präsent werden, wenn die im Ritual zu

²⁷ Cinningham, Scott, a.a. O. Seite 132

²⁸ Ludwig, Stephan, a.a.O. Seite 20

²⁹ siehe Cinningham, Scott, a.a.O. Seite 132

³⁰ siehe ebenda

sich genommenen Speisen und Getränke verzehrt und getrunken werden.

3.7 Aufheben und Verabschieden

Das Ritual endet damit, dass die eingeladenen Kräfte und Qualitäten wieder verabschiedet werden. Satzmuster könnten z.B. sein : „Ich danke und wertschätze die Kraft der Sicherheit“. „Ich danke und verabschiede die Kraft der Sinnhaftigkeit“.

Abschließend wird der heilige Bezirk (Raum) geschlossen, und zwar in umgekehrter Reihenfolge wie er geöffnet wurde. Dies kann ein abschließender Resonanzkreis sein, das visualisierte Zurückfließen der Energie in die Hand, oder das Auflösen des Kreises durch ein bewusstes Gehen entgegen dem Uhrzeigersinn.

Den Abschluss bildet das bewusste Zurückkehren in den Alltag.

3.8 Nachbereitung

Die Nachbereitung eines Rituals spielt im beraterischen und therapeutischen Kontext eine wichtige Rolle. Sie umfasst eine individuelle Aufarbeitung, die in der Regel aber nicht unmittelbar nach dem Ritual stattfinden soll. Die Wirkung des Rituals geht über den eigentlichen Rahmen hinaus. Mit dem Ritualgeschehen werden Prozesse in Gang gesetzt, die in folgenden Tagen und Wochen unbewusst und bewusst ihre Wirkung entfalten.

Literaturverzeichnis :

- Alexander, Bobby C Ritual and current studies of ritual : Overview. In Glazier, Stephan D. Anthropology of Religion: A Handbook, London 1997, S. 139
- Ciampi, Luc Symbolische Affektkanalisation – eine therapeutische Grundfunktion von Ritualen; in Rituale, Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 53 - 70
- Cunningham, Scott Wicca – eine Einführung in weiße Magie, München 2001
- Hess, Jörg Übergänge im Leben von Tieren; in Rituale, Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 24 - 38
- Imber-Black, Imber Rituale und Geheimnisse, Geheimnisse und Rituale; in Rituale, Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 71 - 88
- Ludwig, Stephan Rituale in unserer Zeit, Vortrag Baseler Psychotherapietage, Mai 1998, unveröffentlicht
- Vogelsanger, Cornelia Chaos und Ordnung im Ritual – Eine heilsame Polarität, in Rituale Hrsg. Welter-Enderlin, Rosemarie; Hildenbrand, Bruno, Heidelberg 2002, Seite 39 - 52
- Welter-Enderlin, Rosemarie
Hildenbrand, Bruno (Hrsg.) Rituale – Vielfalt in Alltag und Therapie, Heidelberg 2002
- Wikipedia, freie Enzyklopädie Ritual, www.wikipedia.org/wiki/ritual
- Ebenda Ritus, www.wikipedia.org/wiki/ritus
- ebenda Transzendenz, www.wikipedia.org/wiki/transzendenz
- Wolberg, Raphaela Riten & Rituale, Hausarbeit Universität Trier, Fb Ethnologie, 2002