

RITUALE BRÜCKE ZWISCHEN DEN WELTEN

Eva Kuczewski-Anderson erläutert die Funktion von Ritualen in unserer Gesellschaft und weist auf mögliche Gefahren hin.



VON EVA KUCZEWSKI-ANDERSON

Rituale üben auf Menschen einen besonderen Zauber aus. Im religiösen, aber auch im kulturellen und politischen Bereich spielen sie eine große Rolle: Sie verbinden Menschen miteinander und stimmen sie auf ein Thema ein, begeistern sie für Ideen, aber eventuell auch für Idole.

Im Idealfall sind Rituale eine Brücke zwischen funktionaler und geistiger Welt, sie öffnen ein Fenster zu einer Wirklichkeit jenseits der materiellen Welt (ob profan oder spirituell). Rituale im weiteren Sinne strukturieren unser privates Leben, sie bestimmen den Familienalltag und unseren Tagesablauf. Im Zusammenleben der Menschen sorgen Rituale für einen geordneten und vorhersehbaren Ablauf. Sie können als eine Art Metronom gesehen werden, das, je nach Situation, den Takt vorgibt und uns auf einander einstimmt.

Wie alle Erscheinungen in dieser Welt können auch Rituale entarten und missbraucht werden. In einem katholischen Umfeld aufgewachsen, kenne ich seit meiner Kindheit Erstarrung und Sinnentleerung ritueller Handlungen im kirchlichen Bereich. Entmündigung der Gläubigen und Machtdemonstration durch den Klerus sind oft mit Ritualen verknüpft. Aufgrund dieser Erfahrungen finde ich es spannend, das Potential herauszuschälen, das in Ritualen liegt und ihre Bedeutung im Licht der zeitgenössischen Forschung zu betrachten.

Rituale sind nach vorgegebenen Regeln bzw. Mustern ablaufende Handlungen mit mehr oder minder hohem Symbolgehalt bzw. Verhaltensmuster, die gewohnheitsmäßig ablaufen, auf einen

Sinnzusammenhang hinweisen und willentlich gesteuert werden. Dadurch unterscheiden sie sich von Zwangshandlungen, die ich-dyston (also mit der Persönlichkeit des Durchführenden nicht im Einklang stehend) erlebt werden. Letztere führen im Gegensatz zu Ritualen nicht zum Gefühl der Befriedigung. Diese positive Gefühlsqualität unterscheidet das Ritual auch von banalen Gewohnheiten, die weder emotional aufgeladen noch bedeutungsträchtig sind und die im Gegensatz zur Zwangshandlung sinnvoll sind und auch so erlebt werden.

Zusammenhalt, Geborgenheit

Rituale sind nicht unmittelbar lebenserhaltend und doch ausschlaggebend für den Zusammenhalt einer Gruppe, die diese Rituale ausführt und sich mit ihnen identifiziert. Es kann sich hierbei um eine religiöse oder profane Gruppe handeln. Im universitären Betrieb spielen sie eine ebenso große Rolle wie in der Politik, in hohem Maße auch im Sport und in der Kunst. Bei der Fußballweltmeisterschaft konnten wir das in diesem Jahr anschaulich erleben.

Im persönlichen Leben dienen Rituale zur Stabilisierung des Nervensystems, zur Reduzierung von Spannungen und zur Angstbewältigung. Denken Sie nur an das zu Bett bringen von Kindern, für die ein festgelegter Ablauf von Waschen, Zähneputzen, Geschichte erzählen und ‚Gute Nacht‘-Kuss ein Gefühl der Geborgenheit erzeugt. Das Abendritual hilft, sie zur Ruhe zu bringen und ggf. das übersteuerte Nervensystem auf ein mittleres Niveau herunterzufahren.

Oder denken Sie an Ihr persönliches Morgenritual. Für mich ist es z.B. ausschlaggebend, mein Yoga, meine Meditation und mein gewohntes Frühstück in einer mir angemessenen Weise zu inszenieren, um mich auf den Tag mit Gelassenheit und Zuversicht einzustimmen. Ich möchte diesen Rahmen nicht missen, er hilft mir, innerlich meinen Standort zu bestimmen, um für meine Patienten ein Fels in der Brandung zu sein.

Profane Feiertagsrituale lassen für gewöhnlich mehr Spielraum für Spontaneität, sind aber dennoch von bestimmten Abläufen geprägt, die den Tag auszeichnen und Akzente setzen. Religiöse Feste sind dagegen meist strenger strukturiert und festgelegt, sie spielen sich in einem groß angelegten Rahmen ab und haben eine starke Wirkung auf das Gemeinschaftserleben der Gläubigen, grenzen gegen Anhänger anderer Glaubensrichtungen ab und sprechen alle Sinne an, um ein Gefühl der Verbundenheit mit dem wie auch immer definierten Göttlichen herzustellen.

Die rationale Welt wird aufgebrochen, „die Himmel öffnen sich“, die Transzendenz wird im besten Falle unmittelbar erlebbar. Das Hochamt in der katholischen Kirche steht den prachtvollen und extensiven Pūjas und Initiationen (Einweihungszeremonien) im tibetischen Buddhismus an Großartigkeit in nichts nach.

Die Einbeziehung aller Sinne steigert die Wirksamkeit und damit die durch Rituale angestoßene Intensität des Erlebens. Je mehr neuronale Netzwerke im Gehirn aktiviert und verknüpft werden, desto stärker ist der emotionale Resonanzeffekt. Denken Sie nur an die viel-

fältigen Eindrücke und Aktivitäten an Pilgerstätten. Der Rahmen dort für die vielfältigen Rituale ist meist gigantisch. Die Bauten, Bilder, Statuen sowohl wie Gerüche, Klänge, das konzertierte Verhalten vieler Besucher und die emotional aufgeladenen Menschenmassen an solch heiligen Stätten erzeugen Gänsehaut. Das sakrale Geschehen wird oft als überwältigend erlebt. Jeder Gegenstand, jede Geste sind bedeutungsgeladen, der Ort wird insgesamt zu einer Bühne für die Darstellung einer Wirklichkeit jenseits der materiellen Welt. Das Gemeinschaftsleben trägt zu einer Öffnung für eine andere Dimension bei.

Wirkung

Durch Rituale werden Werte und Normen direkt und indirekt vermittelt, sie prägen sich tief in das Unterbewusstsein ein. Dadurch erwecken und steuern sie Emotionen, die bei unseren bewussten Entscheidungsprozessen eine weitaus größere Rolle spielen, als wir es uns für gewöhnlich eingestehen. Durch experimentell verifizierte Erkenntnisse der Neuropsychologie wissen wir, dass wir unsere Entscheidungen bereits vorbewusst getroffen haben, bevor unser Bewusstsein mit entsprechenden Erklärungen aufwartet.

Symbole und Wiederholungen, wesentliche Bestandteile eines Rituals, lösen biochemische Prozesse aus, die bestimmte Hirnareale bzw. neuronale Netzwerke und in der Folge das gesamte Körpersystem aktivieren. Das Erleben wird insgesamt als signifikante Erfahrungen gespeichert.

Symbole stehen grundsätzlich für etwas anderes, als sie dem ersten Augenschein nach sind. Sie können als Bausteine von Ritualen, als Bedeutungsträger gesehen werden. Symbole sind genuin vielschichtig, verknüpfen unterschiedliche und disparate Phänomene und sprechen sowohl die sensorische wie die kognitive Ebene an. Sie wirken auf der rationalen, der emotiona-

len und auf der körperlichen Ebene und beziehen damit den ganzen Menschen ein. Neurophysiologisch kann man feststellen, dass durch Symbole der Austausch der beiden Gehirnhemisphären angeregt wird und dadurch digitale und analoge Informationen besonders effizient mit einander kombiniert werden. Im Ritual werden Symbolelemente verknüpft und eine Landkarte der Wirklichkeit konstruiert, wodurch wir einerseits ganz grundsätzlich Orientierung erhalten.

Andererseits entsteht aber auch die Möglichkeit, durch Feinabstimmung sensibel auf die jeweilige Situation einzugehen und rational unvereinbare Elemente zusammen zu bringen. Die Widersprüchlichkeiten unseres menschlichen Daseins werden dank der Vieldeutigkeit, die Bildern zu eigen ist, in der Symbolsprache aufgehoben. Im Ritual werden Tun und Glauben miteinander verbunden und eine außerordentlich Erlebnistiefe dadurch angestoßen. Rituale hinterlassen durch ihre Komplexität im Zentralnervensystem Muster (neuronale Netzwerkverbindungen), die nicht „gelöscht“, höchstens modifiziert werden können. Das Spektrum kann erweitert und auf einer höheren Ebene Gegensätze relativiert bzw. aufgehoben werden.

In einem lebendigen Ritual kommt vorgegebene Ordnung und Spontaneität zum Tragen. Es soll eine Änderung bewirkt und zugleich der Status quo erhalten bleiben. Auch hier haben wir es wieder mit einem für das Ritual typischen Paradoxon zu tun. Das Moment der Veränderung gehört ebenso inhärent zu einem Ritual wie die Konstanz.

Kommt es zu einer starren Wiederholung von festgelegten Regeln, geht das Wesen des Rituals verloren, es geht letztendlich zugrunde. Wenn der Geist nicht mehr zum Tragen kommt, weil die Form übermächtig ist, fehlt die Inspiration, die Begeisterung, und damit fehlt die Existenzgrundlage des Rituals. Nicht ohne Grund verlieren reformresistente kirchliche Institutionen zunehmend an Mitgliedern.

Wachsam bleiben

Harvey Whitehouse von der Universität Oxford unterscheidet imagistische und doktrinaire Rituale. Während erstere fokussiert extrem starken Druck aufbauen wie z.B. Initiationsrituale, handelt es sich bei letzteren um Alltagsgebräuche, die durch stete Wiederholung geprägt werden. Dazu zählen religiöse Riten, Gebete, Nationalhymnen und ähnliches. Sie gehören zu den zivilisatorischen Leistungen, die Zusammenhalt, Sicherheit und Vertrauen schaffen. Sie stellen die Wurzeln jeglicher kultureller Leistungen dar. Sie haben eine struktur- und bedeutungstiftende Kraft für den einzelnen und seine Bezugsgruppe.

Rituale werden von Whitehouse als „sozialer Kitt“ bezeichnet und von einer Heidelberger Forschungsgruppe als treibende Kraft gesellschaftlicher Veränderungen postuliert. Rituale als kulturelle Ordnungsfaktoren machen Werte sichtbar und schaffen politische Perspektiven, sie bilden die Grundlage für kulturelle Entwicklung und fördern die Identitätsbildung für den einzelnen und für die Gruppe.

Durch Rituale werden Werte internalisiert, d.h. übernommen und verinnerlicht. Die gleichförmige Wiederholung bestimmter Handlungen schafft Stimmungen und Motivationen, die tief im Gefühlsleben verankert werden. Diese Konditionierung verläuft zu meist auf der unbewussten Ebene und birgt daher die Gefahr einer blinden Irrationalität in sich. Wer die Menschen durch Rituale zu begeistern versteht, kann sie widerstandslos wie Lemminge ins Verderben führen. Das hat die Geschichte gezeigt, und wir müssen diesen Prozess auch in der Gegenwart wieder mit großer Sorge beobachten.

Rituale begründen Gemeinschaften und die dazu gehörige Machtstruktur, schließen Konformisten ein, Kritiker, Rebellen und „Fremde“ aus. Die kollektive Identitätsbildung stärkt das Selbstbewusstsein der Gruppe, bringt aber die Gefahr von Aggression bis hin zum Fanatismus gegenüber anderen mit sich.

Aus dieser Perspektive gesehen, sind Rituale Inszenierungen von Macht, u.U. aber auch ein Ausdruck von Widerstand gegen ein bestehendes System. Um ein aktuelles Beispiel aufzugreifen: Die ISIS-Kampftruppen bedienen sich ritueller Inszenierungen, um Angst und Schrecken zu verbreiten. Menschenrechtsorganisationen dagegen setzen sich für die Würde des Menschen ein und organisieren Demonstrationen, die den Teilnehmern einen weiten Raum für einen individuellen, symbolischen Ausdruck ihres Anliegen bieten. Da Rituale ihrer Natur nach auf etwas hinweisen, das einen Selbstzweck hat und über den Alltag hinausführt, schafft es eine geistige Welt, die Gefahr läuft, verdinglicht zu werden. In der Folge kommt es zu einer Erstarrung, Verfremdung und Sinnentleerung. Das Ritual wird dann zur „heiligen Kuh“ und verliert dadurch seine eigentliche Existenzberechtigung. Nicht umsonst wird der „geistige Materialismus“ von ernsthaft Praktizierenden als Verrat an der Lehre und als Degeneration gesehen.

Es heißt also, wachsam bleiben, wenn wir Gefahr laufen, uns dem Zauber von Ritualen hinzugeben, ohne unseren Intellekt einzusetzen. Nur zu leicht werden wir zum Spielball diverser Interessen, die wir in einer hingebungsvollen Verzückung nicht erahnen. Im rituellen Erleben wird im Idealfall „der Mensch in den Himmel versetzt und Gott im Irdischen gegenwärtig“. Die Möglichkeit eines Missbrauchs sollte dabei jedoch nicht aus dem Auge verloren werden. Die Vielschichtigkeit menschlicher Motive ist manchmal selbst den Veranstaltern diverser Rituale nicht bewusst, und sie werden zu Handlangern undurchsichtiger Machenschaften.

Ritualen kann eine Brückenfunktion zwischen Individuum, Gemeinschaft und Kultur zugeschrieben werden. Sie erzeugen soziale Kohärenz, geben Sicherheit und stiften Identität. Gerade in unseren unruhigen Zeiten muss ihnen deshalb besondere Bedeutung zugemessen werden. Rituale schaffen Ordnung und Struktur, lassen zugleich aber Raum für Entwicklung und Veränderung. Sie span-

nen einen Bogen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und sorgen so für ein Gefühl der Kontinuität im steten Wandel der Zeit.



DR. EVA KUCZEWSKI-ANDERSON, 1948 in Wien geboren, schloss ihr Medizinstudium 1972 ab. Von 1973 bis 1978 arbeitete sie als Ärztin in Norwegen. 1979 bis 1984 studierte sie an der Stuttgarter Akademie für Tiefenpsychologie und Psychoanalyse. Seit 1986 hat sie eine eigene Praxis für Psychotherapeutische Medizin, bis 2010 in Würzburg, heute in Hamburg. Siehe: www.psychopraxis-eka.de

HEILRITUALE:

EVA KUCZEWSKI-ANDERSON

Auch Heilrituale müssen als klassisches Beispiel hier erwähnt werden. Sie machen die Verbindung zwischen geistiger und materieller Welt, das Ineinandergreifen der beiden Wirklichkeiten erlebbar. Als Psychotherapeutin habe ich mich mit großem Interesse mit schamanischen Heilpraktiken beschäftigt. Ich möchte Ihnen hier kurz ein Beispiel aus eigener Erfahrung schildern.

Ama Bambo, eine Heilerin aus dem Stamm der Tamang in Boudhanath (Kathmandu) lädt durch ihren melodischen immer gleichen Sprechgesang die Göttin Kali ein, durch sie in Erscheinung zu treten. Die kleine rundliche Frau mit einer ungemein liebevollen Ausstrahlung verwandelt sich dadurch in eine gewaltige, erhabene Autorität, die mit ihrer Präsenz den ganzen Raum einnimmt.

Mit dröhnender Stimme erfragt sie das Problem bzw. die Krankengeschichte und stößt dann Worte und Sätze hervor, die der Patientin und ihren Angehörigen Bescheid geben, was zu tun sei, welcher Missstand zurechtgerückt, welcher Geist - der mutmaßliche Verursacher der Krankheit - befriedet werden müsse. Mit einem Küchenmesser durchtrennt sie ggf. die Verbindung zwischen dem Patienten und schädlichen Energien in der Aura des Betroffenen.

Die therapeutischen Erfolge Amas sind beachtlich, sie ist international anerkannt. Sie wird auch in staatliche Krankenhäuser gerufen, wenn die Ärzte am Ende ihrer Möglichkeiten sind. Wir können die Wirkung dieser Rituale auf einer spirituellen Ebene erklären, aber, wenigstens ansatzweise, auch neurophysiologisch. Ama versetzt sich selbst und alle Anwesenden in Trance und aktiviert dadurch neuronale Netzwerke, die dem Verarbeitungsmodus des Unbewussten zuzuordnen sind. Neue Aspekte werden dadurch bewusst, das Verständnis der Situation verändert. Diese Veränderungsprozesse greifen u.U. so tief, dass sie sich auch auf der körperlichen Ebene manifestieren.

Wir wissen heute, wie eng die Psyche, das gesamte Nervensystem, das Immunsystem und die Regulation der Hormon- und Transmitterstoffe mit einander verknüpft sind. Die Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist ist sehr vielschichtig und entsprechende Interaktionen ständig am Werke. Auch im westlichen Medizinbetrieb spielen Rituale eine große Rolle. Durch die Vorhersehbarkeit eines bestimmten Procederes beim Arzt und in der Klinik werden ein Gefühl der Sicherheit und ein Rahmen geschaffen, in den sich der Patient vertrauensvoll fallen lassen kann.