



Die alte Nachbarschaft, vielleicht den Wohnort hinter sich lassen und in einer neuen Umgebung ankommen: Auch Umzüge sind Übergänge, bei denen Rituale helfen. Fotos: fizkes, Adobe Stock/ Hochschule Fulda

# Mit Ritualen Herausforderungen bewältigen

Dr. Antje Pfab zeigt, welche Rolle Übergangsrituale in Therapie und Coaching spielen

**Eine feierliche Übergabe der Abschlusszeugnisse, die Hochzeit oder der Einstieg in einen neuen Beruf – wenn wir von einem in einen anderen Lebensabschnitt wechseln, messen wir dem Moment oft einen besonderen Wert zu. Rituale helfen uns, Übergänge zu gestalten. Dr. Antje Pfab vom Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der Hochschule Fulda hat untersucht, wie diese Übergangsrituale in Therapie und Coaching angewendet werden können, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen.**

„Mir ist aufgefallen, dass Coachees häufig mit Anliegen zu mir kommen, die früher durch gesellschaftliche Rituale bewältigt worden wären“, sagt Dr. Antje Pfab. Antje Pfab ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der Hochschule Fulda und freiberuflich als Coach und Supervisorin tätig. Diese Beobachtung weckte ihr Interesse. „Wenn Rituale des Übergangs ausbleiben, fällt es manchen Menschen schwer, in ihrer neuen Rolle wirklich anzukommen“, führt sie aus.

Antje Pfab stellte sich die Frage, welche Rolle Über-

gangsrituale in Coaching und der Therapie einnehmen, um mit den Hilfesuchenden Lösungen für ihre Probleme zu erarbeiten. Daraus entstanden eine umfassende wissenschaftliche Untersuchung und die Dissertation „Die Bedeutung von Übergangsritualen in reflexiver Beratung“.

Rituale gibt es weltweit in allen Gesellschaften und unterschiedlichsten Formen. Sie ziehen sich durch verschiedene Generationen, werden weitergegeben. „Je nach Forschungsrichtung und Blickwinkel, aus dem die Untersuchenden Rituale betrachten, werden unterschiedliche Schwerpunkte herausgehoben.“

**Rituale können unterschiedlich aussehen**

Es gibt Alltagsrituale, die sehr individuell und privat sind. Die eigene Morgenroutine im Job ist ein Beispiel für Alltagsrituale. Jacke ablegen, Kaffee holen, die Kolleg\*innen begrüßen, E-Mails checken. Aufgaben, die wir jeden Morgen in einer ähnlichen oder sogar exakt derselben Reihenfolge abarbeiten, für die wir uns eine eigene Reihenfolge festlegen. Fehlt ein Element dieses Rituals oder werden wir gar unterbrochen, fühlt sich der Morgen nicht richtig an.

Größere Rituale sind zum Beispiel Dienst- oder Firmenjubiläen oder Geburtsrituale. Neben diesen Ritualen gibt es die Krisenrituale oder Rituale, die beim Übergang von einer in eine andere Lebenssituation wichtig sind. Diese Übergangsrituale bestehen aus drei Phasen: der Trennungsphase, der Umwandlungsphase und der Angliederungsphase.

Bezogen auf den Berufswechsel entspricht die Trennungsphase zum Beispiel dem Zeitraum, in dem man beschließt, den Arbeitgeber zu wechseln und schluss-



Dr. Antje Pfab

endlich den letzten Arbeitstag bestreitet. Die Umwandlungsphase ist eine Phase des Ausprobierens, der Erkundung von Möglichkeiten. Die ersten Wochen in einem neuen Job können eine solche Phase sein, wenn man angelernt wird, sich neu orientiert, sich ausprobieren muss. Die Angliederungsphase beendet diesen Prozess. In ihr kommt man in der neuen Rolle an.

**Aus dem Alltag herausgehoben**

Diesen Ablauf finden wir bei allen Übergangssituationen, zum Beispiel bei Taufen, der Kommunion, der Hochzeit, aber auch bei jahreszeitlichen Ritualen wie Silvester, Sonnenwendfeiern oder Ostern. Allen gemein ist, dass sie wiederholt werden und es bestimmte festgelegte Abläufe gibt. Sie haben in der Regel einen klaren Anfang und ein klares Ende. „Rituale werden aus dem Alltag herausgehoben“, erklärt Antje Pfab, „was natürlich komisch klingt, wenn wir gleichzeitig von Alltagsritualen sprechen. Aber ich bringe mein Kind schlicht nicht irgendwie ins Bett, sondern in dem für unsere Familie eingeübten Ablauf. Jeder kennt diesen Ablauf. In dem Moment, in dem ich sage, dass es Zeit fürs Bett ist, weiß mein Kind genau, was

jetzt wie passiert und fordert das auch ein.“

Die Haltung, in der wir ein Ritual durchführen, spielt ebenfalls eine Rolle. „Wenn ich ein Gebet einfach nur ablese oder runterrattere, hat es sicherlich keine Wirkung. Wenn ich es aber mit Achtsamkeit und dem Glauben daran spreche, hat es einen Effekt auf mich.“ Bei vielen Ritualarten spielen auch die Zeugenschaft eine Rolle. Es gehe darum, vor anderen Menschen beispielsweise im Rahmen der Hochzeit seine Liebe zu schwören. „Dass andere Menschen dabei sind, macht das, was passiert, für uns realer.“ Die Handlungen selbst sind dabei nicht das Ritual, sie werden durch all diese Elemente ritualisiert.

**Rituale im gesellschaftlichen Kontext**

Sich antrainierte Rituale abzugewöhnen, stellt eine besondere Herausforderung dar. Wer sich beispielsweise das Rauchen abgewöhnen möchte, muss nicht nur die Sucht überwinden, sondern sich auch von mit dem Zigarettenkonsum verbundenen Ritualen lösen. „Rituale bleiben aber nur bestehen, wenn sie zu gesellschaftlichen Bedingungen passen“, erklärt Antje Pfab. „Wenn ich nicht mehr hinter meinen Ritualen stehe, kann ich mich leichter von ihnen lösen.“ Ein solches Lossagen von einer negativen Angelegenheit leiten viele Menschen wieder durch ein Ritual ein: die letzte Zigarette, die letzte Sünde vor der Diät, der letzte Drink. Auch Ersatzrituale oder Ersatzhandlungen können hilfreich sein. „Ich kann überlegen: Was könnte ich in dieser Situation tun, was gesünder für mich ist.“

Fallen die gesellschaftlichen Bedingungen für Rituale ganz weg, verlieren Rituale ihren Sinn. Wenn ein

**„Während gesellschaftliche Rituale an Bedeutung verlieren, wächst der Wunsch nach neuen Ritualen bei den Betroffenen.“**

Dr. Antje Pfab, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der Hochschule Fulda

Mensch aufhört, an eine höhere Macht zu glauben, verliert das Ritual des Betens seinen Sinn. Das Ritual verkümmert.

**Rituale bewusst einsetzen**

„Rituale sind gesellschaftlich aber nur vorgesehen für Übergänge, die auch gesellschaftlich erwünscht sind. Es ist also nicht zufällig, dass es zum Beispiel für Scheidungen wenige bis keine Rituale gibt. Oder für unerwartete Kündigungen oder schwere Krankheiten. Vielen Menschen fehlt aber genau das, weil es ihnen schwerfällt, sich mit der neuen Situation zu arrangieren.“ All das sind Lebenskrisen, für die Menschen Unterstützung benötigen, die Rituale bieten könnten. „Während gesellschaftliche Rituale an Bedeutung verlieren, wächst der Wunsch nach neuen Ritualen bei den Betroffenen.“

Lief das Leben in früheren Gesellschaften vorgeplanter ab – die Kinder aus Bäckerfamilien haben höchstwahrscheinlich die Bäckerei übernommen –, stehen uns heute in der westlichen Gesellschaft viel mehr Wege für die individuelle Lebensgestaltung offen. „Das bedeutet

auch, dass man sich Gedanken machen muss, was man machen will. Und viele Schüler und Schülerinnen sind damit überfordert.“

An dieser Stelle können Coaching und Therapie ansetzen, indem sie Rituale individualisieren. Wenn wir aus dem Elternhaus ausziehen und unsere eigene Familie gründen, übernehmen wir beispielsweise häufig Rituale aus der Kindheit. Wie wir Weihnachten feiern oder was zu einem gelungenen Geburtstag gehört, zum Beispiel. Wir passen diese Rituale aber so an, dass sie besser zu uns passen.

„Kommt beispielsweise jemand zu mir, der oder die frisch in eine neue Position befördert wurde und mir berichtet, dass das Team ihn oder sie in der neuen Rolle nicht akzeptiert, schauen wir uns zunächst gemeinsam an, woran das liegen könnte. Möglicherweise hat sich die Person von ihrer alten Rolle noch nicht gelöst. In diesem Fall kann der Coach anhand der drei Übergangsphasen nun helfen, dass die Ablösung von der alten Rolle abgeschlossen wird, um die nächste Rolle voll annehmen zu können. Wenn Rituale ganzheitlich eingesetzt werden, wäre viel mehr für Therapie und Coaching herauszuholen.“

## EIN KLEINES UMZUGSRITUAL

Rituale lassen sich auch ohne Coaching und Therapie im kleinen Rahmen einsetzen. Wer für Studium oder Job umzieht, kann beispielsweise mit einer Abschiedsparty den Schritt aus dem alten Lebensabschnitt heraus beenden. Ein positiver Schlussstrich, der hilft, sich auf den folgenden neuen Lebensabschnitt einzulassen. „Wichtig dabei ist es, sich diese Phasen bewusst zu machen“, sagt Antje Pfab.

## PODCAST GESPRÄCHSSTOFF

In Folge 32 des Podcasts „Gesprächsstoff. Der Forschungspodcast der Hochschule Fulda“ beschreibt Dr. Antje Pfab Übergangsrituale und die Ergebnisse ihrer Dissertation.

