

## Traditionsreich

Rituale und Traditionen bereichern unsere Festtage. Wenn gesellschaftliche oder familiäre Traditionen aber einengen oder als unpassend empfunden werden, sollten sie weiterentwickelt werden.



FotoS: istockphoto/chbd, zvg

Pyjama anziehen, Zähne putzen, im Bett dann eine Gute Nacht-Geschichte – fixe Abläufe helfen schon Kindern, mit den Herausforderungen ihres Alltags fertig zu werden. Rituale entstehen, wenn bewährte Handlungen in wiederkehrenden Situationen gleichbleibend wiederholt werden. „Wir leben mit vielen Ritualen, die uns als solche nicht bewusst sind“, erklärt die Psychotherapeutin Heidemarie Ritzberger aus Horn- .

Als Beispiel nennt sie regelmäßige Mahlzeiten oder das Waschen der Hände vor dem Essen. Solche Rituale können sinnvoll sein und gleichzeitig Halt und Sicherheit geben: „Wenn ich das tue, verhalte ich mich richtig- .“

Wird ein Ritual über längere Zeit gepflegt, entwickelt sich daraus eine Tradition. Zum Beispiel die gesellschaftlichen Gepflogenheiten, wer wen zuerst zu grüßen hat. Die Bandbreite erstreckt sich von solchen alltäglichen Handlungen über den regelmäßigen Sonntagsbesuch bei den Großeltern bis hin zu Hochzeiten und Begräbnissen. Auch die Feste im Jahreskreis sind reich daran: Geburtstage, Fasching oder Advent und das Weihnachtsfes- t.

### Einen Anfang setzen

Während für die Kirchen der Weihnachtsfestkreis am ersten Adventsonntag mit dem Entzünden der ersten Kerze am Adventkranz anfängt (heuer am 2. Dezember), beginnt die Vortreude auf Weihnachten für viele Kinder mit dem Öffnen des ersten Fensters am Adventkalender. „Mit Ritualen setzen wir einen bewussten Anfang oder markieren einen Übergang“, erklärt Psychotherapeutin Ritzberger. Vom Adventkalender im Dezember bis zu den Liedern und Sprüchen der Sternsinger Anfang Jänner ist die Weihnachtszeit reich an langjährig geprägten Traditionen. Kinder und junge Erwachsene bestehen oft mit erstaunlicher Beharrlichkeit auch auf scheinbar banale, traditionelle Details: So kann ein Jugendlichcher zu Weihnachten durchaus auf das Aufstellen einer Krippe bestehen, obwohl ihn mit dem religiösen Ursprung des Festes nichts verbindet. Zu den gesellschaftlich üblichen Traditionen kommen unterschiedliche Familienrituale. „Traditionen geben Halt und vermitteln Stabilität. Für manche Familien gehören traditionelle Abläufe zu den wenigen Momenten, die Erwartbarkeit und Vorhersehbarkeit bieten“, erklärt Soziologin Ulrike Zartler von der Universität Wien- .

### Bratwurst oder Karpfen?

Wenn sich Partner aus Familien mit unterschiedlichen Traditionen aufeinander abstimmen müssen, kann das „unheimliches Streitpotential haben“, weiß Zartler. Oft genüge schon die Entscheidung, bei wessen Eltern gefeiert oder was am Heiligen Abend gegessen werden soll: der traditionelle Karpfen oder etwa Bratwurst und Sauerkraut, wie in Oberösterreich üblich. Die Familien-Soziologin nennt Weihnachten einen Kristallisationspunkt: „Zu Weihnachten wird in den Familien ausverhandelt, wie offen sie sind und welche Grenzen respektiert werden.“ Psychotherapeutin Ritzberger kennt das Thema Weihnachtsessen aus eigener Erfahrung: „Bei meinen Eltern gab es am Heiligen Abend immer Fischbeuschel-Suppe und gesulzten Karpfen. Bei mir gibt es Forelle blau.“ Mit der Gründung eines eigenen Hausstands habe sie das Bedürfnis verspürt, eine neue Tradition zu kreieren. Ihrer Erfahrung nach fühlen sich manche Eltern aber verraten, wenn die junge Generation an den Regeln der Tradition zu schrauben versucht. Um die Eltern oder Großeltern nicht zu kränken, fügen sich junge Menschen oft der Tradition, obwohl sie sich davon eingeengt fühlen. „Die Übersiedelung junger Erwachsener in die Stadt ist manchmal auch eine Flucht vor dem Korsett der Tradition“, glaubt die erfahrene Therapeutin und erinnert an die vielen Regeln des Alltags. Es sei besonders wichtig, gemeinsam darüber zu sprechen, wenn Althergebrachtes zum Problem wird- .

### Weiterentwicklung statt Werteverlust

„Traditionen helfen, Werte beizubehalten oder neue entstehen zu lassen“, gibt Ritzberger zu bedenken. Sie plädiert dafür, bestehende Traditionen an veränderte oder neue Bedürfnisse anzupassen und dabei zurückzulassen, was nicht mehr passt. Wenn etwa das Bedürfnis heranwachsender Kinder nach einem Skiurlaub den traditionellen Besuch am Heiligen Abend bei den Großeltern in Frage stellt, könne dieser Besuch schon vor Urlaubsbeginn oder auch erst zu Dreikönig stattfinden. „Dabei geht es nicht um Missachtung des Bisherigen, sondern um die eigenständige Weiterentwicklung- .“ Doch Rituale haben auch viele Vorteile, betont Ritzberger: „Gerade beim Verlust von Menschen ist es wichtig, dass man sich durch Rituale eingebunden und geschützt fühlt.“ Zu Weihnachten könne eine Trennung oder ein Todesfall vor wenigen Monaten zur besonderen Herausforderung werden. Wenn ein Elternteil die gewohnte Rolle nicht mehr einnehmen kann, dann sei die wichtigste Frage stets: „Was ist das eigentliche Bedürfnis jedes einzelnen Beteiligten?“ Sie empfiehlt, auch die Kinder in die Gespräche zur Umgestaltung von Traditionen mit einzubeziehen. „Es kann durchaus sein, dass ein Kind dazu eine ganz besondere Idee hat.“ Den gemeinsam erarbeiteten, neuen Ablauf der Feier kann man ausprobieren und bei Bedarf im nächsten Jahr weiter anpassen. Ziel ist aus Sicht der Psychotherapeutin, dass alle Familienmitglieder letztlich das Gefühl haben: „Ich habe das neue Ritual mitgestaltet, damit kann ich glücklich leben.“

Eva Kohl

### Forschungsobjekt Rituale

Das Phänomen Rituale wird in verschiedenen Wissenschaften thematisiert, unter anderem in Ethnologie, Soziologie oder Religionswissenschaften.

An der Universität Heidelberg befassten sich zwischen 2002 und 2013 über 140 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unterschiedlicher Disziplinen mit Entstehung und Veränderung von Ritualen. Fazit: Die feste Form von Ritualen reduziere eventuelle Unsicherheit der Beteiligten und biete ritualisierte Ausdrucksmöglichkeit für Emotionen. Weitere Funktionen: Rangordnungen vermitteln, soziale Bindung innerhalb der Gruppe festigen, Punkte oder Übergänge im Jahres- oder Lebenslauf markieren, Werte vermitteln und abstrakte Konzepte erfahrbar machen. In der Therapie werden Rituale mitunter bewusst entwickelt und etabliert, um sich mit neuen Situationen zurechtzufinden.