



Dieter Frey *Hrsg.*

Psychologie der Rituale und Bräuche

30 Riten und Gebräuche
wissenschaftlich analysiert
und erklärt

 Springer

Psychologie der Rituale und Bräuche

Dieter Frey

Hrsg.

Psychologie der Rituale und Bräuche

30 Riten und Gebräuche wissenschaftlich analysiert und erklärt

Mit 35 Abbildungen

Herausgeber
Dieter Frey
Department Psychologie
Ludwig-Maximilians-Universität
München
Deutschland

ISBN 978-3-662-56218-5 ISBN 978-3-662-56219-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56219-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Einbandabbildung: © sonnee101 / stock.adobe.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Dieses Buch widme ich meinen Kindern Lena, Johanna und Josef. Eine Vielzahl der hier behandelten Rituale haben wir gemeinsam erlebt und diskutiert, aber Gott sei Dank nicht alle Rituale durchlebt oder durchleben müssen.

Vorwort

Welchen Nutzen hat der psychologische Blick auf Rituale? Rituale regen dazu an, sich mit bestimmten Regelmäßigkeiten unseres Alltags auseinanderzusetzen. Diese bewusste Betrachtung der oft Jahrtausende alten gesellschaftlichen Muster kann eine Horizonterweiterung über das Urteilen, Denken und Verhalten von Menschen hervorrufen und wertvolle Implikationen für vielfältige Bereiche liefern: darunter Erziehung in Kindergärten und Schulen, Führung in Unternehmen und Politik. In der psychologischen Betrachtung von Ritualen und Bräuchen liegt viel ungenutztes Potenzial. Dieses Buch stellt einen ersten Versuch dar, dieses verborgene Wissen zu erschließen.

Die Bedeutung von Ritualen für unsere Lebensgewohnheiten, unsere Kultur, unser Zusammenleben kann dabei nicht hoch genug eingeschätzt werden. Die historischen Wurzeln vieler Rituale und Bräuche sind älter als die Geschichtsschreibung selbst, und doch beeinflussen sie auch heute noch die Menschen. Dieses Buch soll auch Anregungen und Hintergründe dazu liefern, warum sich ein Ritual nach wie vor erhalten hat oder im Laufe der Zeit aufgegeben oder modifiziert wurde.

Der Leser wird dazu eingeladen zu reflektieren, welche Rituale Einfluss auf ihn selbst und seine Umgebung haben. Das Buch soll einerseits als Nachschlagewerk, andererseits als Diskussionsgrundlage dienen. Vor allem in Diskussionen mit Menschen, die die Rituale auf ähnliche Weise teilen oder nicht teilen, gibt es Gelegenheit, neue Perspektiven kennenzulernen und über Ursachen, Konsequenzen und Implikationen der Rituale nachzudenken.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch dieses Buch angeregt werden, die Rituale in Ihrer

Umgebung aus einem etwas anderen Blickwinkel zu betrachten. Möglicherweise werden Sie sich auch mit Ritualen beschäftigen, die Sie selbst bisher nicht gekannt haben oder die für Sie nicht relevant waren. Und vielleicht bereitet es Ihnen auch so viel Freude wie uns, darüber zu reflektieren, wie sich Dinge basierend auf den rituellen Mustern vermutlich entwickeln werden.

Das vorliegende Werk ist Ergebnis eines Seminars zum Thema „Spezifische Vertiefung Sozialpsychologie“. Das Seminar ist Teil des Masterstudiengangs für Wirtschafts-, Organisations- und Sozialpsychologie (WOS-Master) an der Ludwig-Maximilians-Universität München unter Leitung von Prof. Dr. F. Brodbeck, Prof. Dr. S. Diefenbach und Prof. Dr. D. Frey.

Der Vorteil dieses Seminars besteht darin, dass die Studierenden keine Seminararbeiten erstellen, die keinen weiteren Verwendungszweck finden. Sie produzieren vielmehr ein Werk, das idealerweise noch in 50 Jahren eine existenzielle Grundlage bietet, denn wir glauben, dass zur Verbindung von Ritualen und Psychologie viel elementares Wissen zusammengetragen wurde.

Im Gegensatz zu klassischen Lehrbüchern der Psychologie ist das vorliegende Werk weder abstrakt noch trocken, sondern es stellt das psychologische Wissen anhand konkreter Rituale lebendig dar. Wir haben bewusst keine zu strenge Vereinheitlichung der Beiträge gewählt, sondern der Vielfalt, die sich auch in den unterschiedlichsten internationalen Ritualen, thematischen Bezügen und kulturellen Einflüssen widerspiegelt, den Vorzug gegeben.

Das Seminar und die Erstellung der Buchbeiträge folgtem dem Ansatz der geteilten

Führung (engl. „shared leadership“) bzw. dem Bottom-up-Ansatz. Geteilte Führung heißt, dass der Seminarleiter zwar die Rahmenbedingungen und das Seminarthema „Rituale“ vorgab, sich aber in der weiteren Bearbeitung auf eine unterstützende fachliche Begleitung beschränkte, während die Teilnehmer selbst entschieden, wie sie sich dem Thema annähern. Die Studierenden hatten dadurch starken Einfluss auf die Wahl der konkreten Themen, auf die terminliche Gestaltung und weitere Aspekte des Seminars. Daneben entsprach das Seminar dem Bottom-up-Ansatz, denn es wurden zunächst weder Themen, noch Umfang und konkrete Inhalte der Seminarbeiträge und späteren Kapitel vorgegeben. In einem ersten Schritt wurde das gesamte Spektrum aller Rituale in mehreren Sitzungen gesammelt und zu jedem Ritual wurden Beispiele und entsprechende psychologische Erklärungen gesammelt. Erst dann wurden die Themen aufgeteilt, wobei auch hierbei die Präferenzen der Studierenden berücksichtigt wurden.

Auf diese Weise arbeiten die Studierenden nicht für den Seminarleiter, sondern haben daran teil, etwas Wertvolles zu schaffen, auch für sich selbst. Im Laufe des Seminars erhielten alle Studierenden auf ihre Entwürfe mehrmals Feedback vom Seminarleiter und anderen Studierenden. Dadurch war eine hohe Qualität gewährleistet sowie auch

die Chance gegeben, dass die Arbeit publiziert wird und für viele Jahre aktuell bleibt.

Dieses Buch steht in einer guten Tradition nach den Werken *Psychologie der Werte*, *Psychologie der Sprichwörter* und *Psychologie der Märchen*, die ebenfalls mithilfe der genannten Ansätze entstanden sind. Es geht letztlich jeweils darum, Werte, Sprichwörter, Märchen oder Rituale aufzuarbeiten, die schon seit Hunderten von Jahren existiert haben und vermutlich auch noch in Hunderten von Jahren existieren werden. Die Kunst lag dabei jeweils darin, den psychologischen Hintergrund zu integrieren und aus dieser Verbindung Mehrwert für viele Bereiche der Gesellschaft zu schaffen.

Ich danke den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an unserem Lehrstuhl, insbesondere Herrn Dipl.-Psych. Albrecht Schnabel, Frau Michaela Bölt und Frau Birgit Schuller für die Umsetzung dieses Projekts, sowie Katja Mayr, die dieses Projekt (auch als Studierende und gewählte Sprecherin des WOS-Masters) begleitet hat. Insbesondere Frau Dr. Johanna Graf hat mich und uns während des gesamten Semesters begleitet und uns wertvolle Hinweise gegeben. Mein Dank gilt ebenso den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Joachim Coch (Planung), Judith Danziger (Projektmanagement) und Stefanie Teichert (Lektorat).

Dieter Frey

München, im Oktober 2017

Über den Herausgeber



Kurzdarstellung

Dieter Frey ist Professor für Sozialpsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seine Forschungsinteressen liegen sowohl im Bereich der Grundlagenforschung (beispielsweise Dissonanztheorie, Kontrolltheorie oder die Theorie der gelernten Sorglosigkeit) als auch im Bereich der angewandten Forschung (beispielsweise Entstehung und Veränderung von Werten, Entstehung von Innovationen, Grundlagen und Faktoren professioneller Führung, Zivilcourage). Auch interessiert ihn die konkrete Umsetzung von Forschungsergebnissen in die Praxis.

Ausführlicher Biografietext

Dieter Frey studierte Sozialwissenschaften an der Universität Mannheim und der Universität Hamburg. Nach seiner Promotion und Habilitation in Mannheim, die unter anderem durch ein VW-Stipendium und ein DFG-Stipendium gefördert wurden, war er von 1978 bis 1993 Professor für Sozial- und Organisationspsychologie an der Universität Kiel. Dazwischen war er von 1988 bis 1990 Theodor-Heuss-Professor an der Graduate Faculty der New School for Social Research in New York. Seit 1993 ist Dieter Frey Professor für Sozialpsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Zuvor hatte er Rufe nach Bochum, Bielefeld, Zürich, Hamburg und Heidelberg erhalten.

Er ist Leiter des LMU Centers for Leadership and People Management – eine Einrichtung der Exzellenzinitiative – und Mitglied in der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Von 2003 bis 2013 war er akademischer Leiter der Bayerischen EliteAkademie. Über mehrere Jahre war er Gutachter der Deutschen Forschungsgemeinschaft. 1998 wurde er zum Deutschen Psychologie Preisträger („Psychologe des Jahres“) ernannt. 2011 hat die Zeitschrift *Personalmagazin* ihn zum „Praktischen Ethiker“ und einem der führenden Köpfe im Personalbereich in Deutschland ausgezeichnet. Für seine Arbeiten, die für eine humanere Welt beitragen, wurde er 2016 von der Dr. Margrit Egnér-Stiftung der Universität Zürich ausgezeichnet.

Seine Forschungsgebiete liegen sowohl in der Grundlagenforschung (z. B. psychologische Theorien wie Dissonanztheorie, Kontrolltheorie, Theorie der gelernten Sorglosigkeit) als auch in der angewandten Forschung (z. B. Entstehung und Veränderung von Werten, Entstehung von Innovationen, Grundlagen und Faktoren professioneller Führung, Zivilcourage). Schließlich beschäftigt er sich auch mit der Anwendung von Forschung auf soziale und kommerzielle Organisationen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Psychologie der Rituale und Bräuche	1
	<i>Dieter Frey und Katja Mayr</i>	
1.1	Für wen eignet sich dieses Buch?	2
1.2	Unter welchen Blickwinkeln kann das Buch genutzt werden?	2
1.3	Allgemeines über Bräuche und Rituale	3
1.4	Faszination Rituale	5
1.5	Faszination Psychologie	7
1.6	Rituale aus psychologischem Blickwinkel	8
	Literatur	9
I	Rituale im Jahresverlauf	
2	Silvester und Neujahr	13
	<i>Laura Anders</i>	
2.1	Einleitung	14
2.2	Historischer Ursprung	14
2.3	Neujahrsvorsätze	15
2.3.1	Wieso fassen wir Neujahrsvorsätze?	15
2.3.2	Motivationspsychologische Erklärungsansätze für die missglückte oder erfolgreiche Zielrealisierung von Neujahrsvorsätzen	17
2.4	Aberglaube an Silvester	21
2.4.1	Abergläubische Rituale – Schnee von heute?	21
2.4.2	Glücksbringer – wirksame Begleiter für Neujahrsvorsätze?	22
2.5	Feuerwerk	22
2.6	Fazit	23
	Literatur	23
3	Karneval und Maskenspiele	25
	<i>Maximilian Josef Penzkofer</i>	
3.1	Einleitung	26
3.2	Historischer Ursprung und Entwicklung in der modernen Welt	26
3.3	Bedeutung für die kindliche Entwicklung	28
3.4	Bedeutung im Erwachsenenleben für das Individuum	29
3.5	Bedeutung für Gruppen, Vereine und interindividuelle Beziehungen	30
3.6	Fazit	32
	Literatur	32
4	Valentinstag	35
	<i>Rebecca Fischer</i>	
4.1	Einleitung	36
4.2	Bräuche am Valentinstag	36
4.2.1	Beschreibung	36
4.2.2	Entstehung	37

4.2.3	Besonderheiten in Asien	37
4.3	Psychologische Hintergründe	38
4.3.1	Positive Emotionen	38
4.3.2	Symbolik	39
4.3.3	Konsum	39
4.3.4	Kulturelle Einflüsse	41
4.3.5	Soziale Exklusion und Zugehörigkeitsbedürfnis	41
4.4	Fazit	42
	Literatur	43
5	Ostern	45
	<i>Anna-Maria Scholz</i>	
5.1	Einleitung	46
5.2	Ostern als christliches Fest	46
5.2.1	Fastenzeit	46
5.2.2	Osterfest	48
5.2.3	Zeit nach dem Osterfest	49
5.3	Weitere Osterbräuche	49
5.3.1	Osterei	49
5.3.2	Osterhase	49
5.4	Psychologische Bedeutung	49
5.5	Bedeutungswandel in der Moderne	51
5.6	Fazit	53
	Literatur	53
6	Sonnwende und Sonnwendfeiern	55
	<i>Katja Mayr</i>	
6.1	Einleitung	56
6.2	Historischer und geografischer Überblick	56
6.2.1	Verehrung der Sonne im Altertum	56
6.2.2	Rituale zur Sommersonnwende	57
6.2.3	Rituale zur Wintersonnwende	59
6.3	Psychologische Hintergründe	60
6.3.1	Auswirkungen der Sonne auf den Menschen	60
6.3.2	Gliederung des Jahres durch Sonnenzyklen	61
6.3.3	Faszination Sonnwendfeiern	62
6.4	Bedeutung für die Gesellschaft	62
6.4.1	Kulturelle und religiöse Verbreitung	62
6.4.2	Bedeutung für den Alltag	63
6.5	Fazit	64
	Literatur	64
7	Weihnachten	67
	<i>Marietta Herzog und Fabienne Ropeter</i>	
7.1	Einleitung	68
7.2	Allgemeines zu Weihnachten	68
7.2.1	Ursprung von Weihnachten	68
7.2.2	Weihnachten in anderen Kulturen	69
7.3	Weihnachtliche Bräuche, Rituale und deren psychologischer Hintergrund	69

7.3.1	Der Christbaum	69
7.3.2	Weihnachtsdekoration: Stroh, Glas und neue Trends	70
7.3.3	Licht in der Weihnachtszeit	71
7.3.4	Geschenke in der Weihnachtszeit	72
7.3.5	Weihnachten als Familienfest	74
7.4	Weihnachten im Wandel der Zeit und in der Zukunft	76
7.5	Fazit	77
	Literatur	77

II Rituale im Lebenszyklus

8	Rituale zur Geburt	81
	<i>Thomas Hilpert</i>	
8.1	Einleitung	82
8.2	Warum Menschen Kinder bekommen	82
8.3	Rituale zur Geburt in Deutschland und in anderen Ländern	83
8.3.1	Rituale in Deutschland	83
8.3.2	Rituale in anderen Ländern	85
8.4	Herausforderungen angesichts der Geburt eines Kindes	88
8.4.1	Frühkindliche Prägung von Kindern	88
8.4.2	Eltern und Partnerschaft	88
8.4.3	Gesellschaftliche Ebene	88
8.5	Fazit	89
	Literatur	89
9	Rituale in der Kindheit	91
	<i>Birthe Prißner</i>	
9.1	Einleitung	92
9.2	Kindheit im Wandel der Zeit	92
9.2.1	Geschichtliche Entwicklung	92
9.2.2	Aktuelle Situation	93
9.3	Beschreibung verschiedener Rituale	93
9.3.1	Spielrituale	94
9.3.2	Speiserituale	94
9.3.3	Einschlafrituale	95
9.4	Psychologische Hintergründe	96
9.4.1	Bedürfnis nach Sicherheit und Zugehörigkeit	96
9.4.2	Sozialisation durch Rituale	97
9.5	Kritische Betrachtung der Kindheit in Zeiten des Umbruchs	98
9.6	Fazit	99
	Literatur	99
10	Rituale zur Volljährigkeit	101
	<i>Stephanie Merk</i>	
10.1	Einleitung	102
10.2	Kategorisierung und Beschreibung	102
10.2.1	Rituale mit religiösem Ursprung	103
10.2.2	Rituale mit kulturellem Ursprung	103

10.2.3	Wichtige Gemeinsamkeiten der Rituale	104
10.2.4	Ausgewählte Unterschiede zwischen den Ritualen	105
10.3	Psychologische Hintergründe	105
10.3.1	Individuelle Perspektive	105
10.3.2	Kollektive Perspektive	107
10.4	Kritische Sichtweise	108
10.5	Praktische Relevanz	109
10.6	Fazit	109
	Literatur	109
11	Hochzeiten	111
	<i>Susanna Suchan</i>	
11.1	Einleitung	112
11.2	Beschreibung und geschichtliche Entwicklung	112
11.2.1	Historische Entwicklung	112
11.2.2	Moderne Hochzeiten	112
11.3	Hochzeitsrituale und ihre psychologischen Hintergründe	113
11.3.1	Soziale Symbolfunktion	113
11.3.2	Embodiment	114
11.3.3	Übergang zwischen zwei Lebensabschnitten	114
11.3.4	Vertreibung böser Geister	115
11.3.5	Blick in die Zukunft	115
11.3.6	Rollenverteilung	116
11.3.7	Vermittlung sozialer Werte	116
11.3.8	Festigung der Bindung	117
11.4	Fazit	119
	Literatur	119
12	Rituale zum Tod	121
	<i>Alejandro Hermida Carrillo et al.</i>	
12.1	Einleitung	122
12.2	Interpretationen des Todes	122
12.3	Psychologische Konzepte und Theorien	123
12.3.1	Angst vor dem Tod und vor dem Sterben	123
12.3.2	Modell der fünf Sterbephasen	123
12.3.3	Terror-Management-Theorie	124
12.3.4	Psychologische Modelle der Trauer	125
12.4	Kategorisierung und Beschreibung	126
12.4.1	Rituale vor dem Tod	126
12.4.2	Rituale des Übergangs	126
12.4.3	Rituale nach dem Tod	127
12.5	Fazit	129
	Literatur	129

III Individuelle Rituale

13	Pilgern	133
	<i>Susanne Grundler</i>	
13.1	Einleitung	134
13.2	Entstehung und Geschichte	134
13.3	Formen des Pilgerns	135
13.3.1	Religiöses Pilgern	135
13.3.2	Nichtreligiöses Pilgern	136
13.3.3	Moderne Pilger	137
13.4	Psychologische Hintergründe	137
13.4.1	Symbolsprache und Gruppenzugehörigkeit	137
13.4.2	Selbsterfahrung und Introspektion	138
13.4.3	Krisen im Lebensweg	139
13.4.4	Distanz zum Alltag	139
13.4.5	Transzendenz und Naturerlebnis	140
13.5	Bewertung des Pilgerns in heutiger Form	140
13.6	Fazit	141
	Literatur	141
14	Fastenrituale	143
	<i>Pauline Eva Pischel</i>	
14.1	Einleitung	144
14.2	Formen des Fastens	144
14.2.1	Religiöses Fasten	144
14.2.2	Therapeutisches Fasten	145
14.2.3	Pathologisches Fasten	146
14.2.4	Moderne Formen des Verzichts	146
14.3	Psychologische Hintergründe und Theorien	146
14.3.1	Neurobiologische Psychologie	146
14.3.2	Lern- und Kontrolltheorien	147
14.3.3	Motivationstheorien	148
14.3.4	Theorien über das Selbst	148
14.4	Fazit	150
	Literatur	150
15	Rauschrituale	153
	<i>Laura Marie Einwanger</i>	
15.1	Einleitung	154
15.2	Rauschmittel Alkohol	155
15.2.1	Alkoholkonsum zu damaliger Zeit	155
15.2.2	Alkohol und Religion	156
15.2.3	Heute übliche Trinkrituale	156
15.3	Psychologische Hintergründe	159
15.3.1	Wie Alkohol berauscht	159

15.3.2	Gruppenkontext	160
15.3.3	Individuelle Ebene	161
15.4	Fazit	162
	Literatur	163
16	Gesundheitsrituale	165
	<i>Kimberly Breuer</i>	
16.1	Einleitung	166
16.2	Definition und geschichtlicher Hintergrund von Gesundheit	166
16.2.1	Definition.....	166
16.2.2	Historischer Kontext	166
16.2.3	Gesundheit als Grundbedürfnis	167
16.3	Formen und Beschreibung	167
16.3.1	Rituale zur Wiederherstellung von Gesundheit	168
16.3.2	Rituale zum Erhalt von Gesundheit	169
16.4	Psychologische Phänomene und Theorien	170
16.4.1	Placeboeffekt	171
16.4.2	Kontrollüberzeugung	171
16.4.3	Heuristiken	172
16.5	Fazit	173
	Literatur	173
17	Schönheitsrituale	175
	<i>Ricarda Victoria Spohr</i>	
17.1	Einleitung	176
17.2	Definition von Schönheit	176
17.3	Schönheitsrituale im Wandel der Zeit	177
17.3.1	Historische Entwicklung.....	177
17.3.2	Moderne Schönheitsrituale verschiedener Kulturkreise	179
17.4	Aktuelle Schönheitsrituale	179
17.4.1	Schönheitsrituale bei Frauen	180
17.4.2	Schönheitsrituale bei Männern	180
17.4.3	Geschlechtsunabhängige Schönheitsrituale	180
17.5	Psychologische Hintergründe	181
17.5.1	Mere-Exposure-Effekt	181
17.5.2	„Was schön ist, ist auch gut“	182
17.5.3	„Wer geschminkt ist, ist auch gut“	182
17.5.4	Evolutionäre Bedeutung von Attraktivität	183
17.5.5	Wieso streben wir nach dem, was wir nicht haben?.....	183
17.5.6	Bedürfnistheorien	184
17.5.7	Sozialer Vergleich	184
17.6	Kritische Betrachtungsweise	184
17.7	Fazit	185
	Literatur	185
18	Führen von Tagebüchern	187
	<i>Corinna Hilbert</i>	
18.1	Einleitung	188
18.2	Geschichte, Verbreitung und Anwendung	188

18.2.1	Historische Entwicklung.....	188
18.2.2	Verbreitung.....	189
18.2.3	Anwendungsbereiche.....	190
18.3	Psychologische Hintergründe	190
18.3.1	Tagebuch als Gedächtnisstütze.....	191
18.3.2	Tagebuch als illusionärer Gefährte.....	192
18.3.3	Tagebuchschreiben als Copingstrategie.....	192
18.3.4	Glückstagebücher.....	193
18.3.5	Gefahren der Tagebuchführung.....	194
18.4	Leitfaden für eine konstruktive Tagebuchführung	195
18.5	Fazit	195
	Literatur	196
19	Abergläubische Rituale	199
	<i>Sarah Alicia Boecker</i>	
19.1	Einleitung	200
19.2	Länder-, kultur- und zeitübergreifender Aberglaube	200
19.2.1	Verbreitung abergläubischer Rituale.....	200
19.2.2	Aberglaube im Alltag.....	201
19.3	Psychologische Hintergründe	202
19.3.1	Unsicherheitsvermeidung als grundlegendes Motiv des Aberglaubens.....	202
19.3.2	Entstehung des Aberglaubens durch Konditionierung.....	203
19.3.3	Speicherung des Aberglaubens im selektiven Gedächtnis.....	203
19.3.4	Aufrechterhaltung des Aberglaubens zur Reduktion kognitiver Dissonanz.....	204
19.3.5	Verbreitung des Aberglaubens durch Urteilsheuristiken.....	204
19.3.6	Entwicklung des Aberglaubens zur selbsterfüllenden Prophezeiung.....	205
19.4	Aberglaube und die moderne entzauberte Welt	206
19.5	Fazit	207
	Literatur	208
IV	Zwischenmenschliche Rituale	
20	Partnerschaftliche Rituale	213
	<i>Katalin Keller</i>	
20.1	Einleitung	214
20.2	Kategorisierung und Beschreibung	214
20.2.1	Alltagsrituale.....	215
20.2.2	Feierrituale.....	216
20.2.3	Rituale des Lebens- bzw. Beziehungszyklus.....	216
20.3	Psychologische Hintergründe	216
20.3.1	Struktur, Verlässlichkeit und Kontinuität.....	216
20.3.2	Gruppenzugehörigkeit und soziale Identität.....	216
20.3.3	Wertschätzung und Aufmerksamkeit.....	216
20.3.4	Kommunikation.....	217
20.3.5	Gedächtnisentlastung.....	217
20.3.6	Abgrenzung zu früheren Beziehungen.....	217
20.3.7	Fremdwahrnehmung der Partnerschaft.....	218
20.3.8	Machtlegitimierung.....	218

20.4	Chancen und Risiken	218
20.5	Historische Veränderung vor dem Hintergrund der Emanzipation und Moderne	219
20.6	Fazit	220
	Literatur	221
21	Schenken	223
	<i>Elena Afßmann</i>	
21.1	Einleitung	224
21.2	Ursprung des Schenkens	224
21.2.1	Rituale der Vergangenheit	224
21.2.2	Soziobiologische Sicht	225
21.3	Rituale des Schenkens in der Gegenwart	225
21.3.1	In der deutschen Kultur	225
21.3.2	In anderen Kulturen	225
21.4.1	Reziprozität	226
21.4.2	Bedürfnis nach Zugehörigkeit	227
21.4.3	Lernen durch Verstärkung	228
21.5	Was macht ein gutes Geschenk aus?	228
21.6	Fazit	230
	Literatur	230
22	Bräuche und Rituale der Anerkennung	233
	<i>Kathrin Verena Ridder</i>	
22.1	Einleitung	234
22.2	Definition	234
22.3	Kategorisierung und Beschreibung	235
22.3.1	Anerkennung durch Leistung	235
22.3.2	Anerkennung durch sozialen Status	235
22.3.3	Anerkennung im Beziehungskontext	237
22.3.4	Selbstanerkennung	237
22.4	Psychologische Hintergründe	238
22.4.1	Evolutionenpsychologischer Ansatz	238
22.4.2	Sozialpsychologischer Ansatz	238
22.4.3	Neuropsychologischer Ansatz	239
22.5	Übermäßiges Streben nach Anerkennung – warum Sisi heute Selfies machen würde	240
22.6	Fazit	242
	Literatur	243
23	Rituale zur Schuldbefreiung	245
	<i>Anna Maria Fuhrmann</i>	
23.1	Einleitung	246
23.2	Schuld und Schuldgefühle	246
23.3	Kategorisierung und Beschreibung der Rituale	247
23.3.1	Finanzielle Kompensation	247
23.3.2	Proaktive Kompensation	248
23.3.3	Spirituell-religiöse Kompensation	249

23.3.4	Selbstbestrafende Kompensation.....	250
23.4	Psychologische Hintergründe	250
23.4.1	Theorie der kognitiven Dissonanz	250
23.4.2	Gerechte-Welt-Glaube	251
23.4.3	Streben nach Selbstkonsistenz	251
23.4.4	Schmerz zur Schuldbefreiung	252
23.5	Vom Umgang mit Schuld im alltäglichen Leben	252
23.5.1	Relevanz für Erziehung	252
23.5.2	Relevanz für Führung	252
23.5.3	Relevanz für Therapie und Coaching	253
23.5.4	Relevanz für kollektive Verantwortung und Zivilcourage.....	253
23.6	Fazit	254
	Literatur	254
24	Rituale im Spitzensport	257
	<i>Moritz Valentin Fischer</i>	
24.1	Einleitung	258
24.2	Rituale von Sportlern	258
24.2.1	Abergläubische Rituale.....	258
24.2.2	Macht demonstrierende Rituale	260
24.2.3	Jubelrituale	261
24.2.4	Rituale des sozialen Vergleichs.....	262
24.2.5	Mentale Vorbereitungsrituale.....	263
24.3	Rituale von Zuschauern	263
24.3.1	Allgemeine Rituale von Fans.....	263
24.3.2	Religiöse Rituale von Fans	265
24.4	Fazit	266
	Literatur	267
25	Wettbewerbsrituale	269
	<i>Timo Koch</i>	
25.1	Einleitung	270
25.2	Ursprünge von Wettbewerb	270
25.2.1	Biologie und Evolution	270
25.2.2	Wirtschaft	270
25.2.3	Wettbewerb versus Kooperation.....	271
25.3	Psychologische Funktion von Wettbewerb	272
25.3.1	Sozialer Vergleich	272
25.3.2	Motivation.....	273
25.3.3	Persönlichkeitsentwicklung	273
25.4	Wettbewerbsrituale	273
25.4.1	Bildungswesen	274
25.4.2	Geschäftswelt.....	274
25.4.3	Kunst und Kultur	275
25.4.4	Soziale Stellung	275
25.4.5	Politik	275
25.5	Psychologische Funktion der Rituale	276
25.5.1	Schaffung von Strukturen	276

25.5.2	Individuelle mentale Vorbereitung für den Leistungsabruf	276
25.5.3	Signalwirkung auf Kontrahenten	276
25.5.4	Erklärung und Bewertung des Ergebnisses	277
25.6	Fazit	277
	Literatur	277
26	Machtrituale	279
	<i>Carina Kemmer</i>	
26.1	Einleitung	280
26.2	Kategorien und Beschreibung	280
26.2.1	Individuelle Machtsignale	281
26.2.2	Macht in Beziehungen	282
26.2.3	Macht in Strukturen	283
26.3	Psychologische Hintergründe	284
26.3.1	Grundlegende Mechanismen	284
26.3.2	Interindividuelle Unterschiede im Streben nach Macht	286
26.3.3	Basen der Macht	287
26.3.4	Integrative Sichtweise auf Macht	288
26.4	Fazit	288
	Literatur	289
27	Riten, Sitten und Gebräuche in der Politik	291
	<i>Benjamin Kiver</i>	
27.1	Einleitung	292
27.2	Beschreibung und psychologische Hintergründe	293
27.2.1	Eingestehen von Wahlniederlagen	293
27.2.2	Wahl eines Nachfolgers	294
27.2.3	Die Vereidigung	294
27.2.4	Die Neujahrsansprache	295
27.2.5	Historische Verantwortung für begangene Taten	296
27.2.6	Umgang mit anderen Ländern	296
27.2.7	Internationale Institutionen	297
27.2.8	Staatstrauer	297
27.2.9	Vergleich von Demokratien mit Autokratien und Monarchien	298
27.3	Fazit	298
	Literatur	299

V Konfliktbehaftete Gruppenrituale

28	Kriegsrituale	303
	<i>Larissa Sust</i>	
28.1	Einleitung	304
28.2	Rituale im Krieg und Militär	304
28.2.1	Schlachtrufe	304
28.2.2	Marschieren	304
28.2.3	Uniformierung	305
28.2.4	Kriegsbemalung	306

28.2.5	Kriegsvergewaltigungen	306
28.2.6	Weitere Ausschreitungen in Kriegsgebieten.....	306
28.3	Psychologische Hintergründe	307
28.3.1	Gruppenkohäsion und Gruppendenken	307
28.3.2	Soziale Kategorisierung	307
28.3.3	Synchronie	308
28.3.4	Deindividuation	308
28.3.5	Aggression	309
28.3.6	Gehorsam	309
28.3.7	Einstellungen im Zusammenhang mit Kriegsvergewaltigungen	310
28.3.8	Rechtfertigung von Verhalten	310
28.4	Betrachtungen zur Notwendigkeit von Kriegsritualen	311
28.5	Fazit	311
	Literatur	312
29	Menschenunwürdige Initiationsrituale	313
	<i>Franziska Mann</i>	
29.1	Einleitung	314
29.2	Beschreibung	314
29.2.1	Schläge.....	315
29.2.2	Verzehr ekelerregender oder schädlicher Substanzen	315
29.2.3	Psychologischer Missbrauch.....	315
29.2.4	Sexuelle Gewalt.....	315
29.3	Psychologische Hintergründe	316
29.3.1	Gruppenkontext	316
29.3.2	Individuelle Beweggründe	318
29.4	Warum gibt es keine Gegenwehr?	320
29.5	Fazit	320
	Literatur	321
30	Abschluss-, Austritts- und Ausstoßriten	323
	<i>Mariella Theresa Stockkamp</i>	
30.1	Einleitung	324
30.2	Abschlussriten	324
30.2.1	Hintergrund und Entstehung.....	324
30.2.2	Psychologische Bedeutung.....	325
30.3	Austrittsriten	326
30.3.1	Hintergrund und Entstehung.....	326
30.3.2	Psychologische Bedeutung von Austrittsriten	327
30.3.3	Psychologische Bedeutung von Austrittshürden	327
30.3.4	Überwinden der Austrittshürden	328
30.4	Ausstoßriten	329
30.4.1	Hintergrund und Entstehung.....	329
30.4.2	Psychologische Bedeutung.....	329
30.5	Praktische Relevanz	330
30.6	Fazit	330
	Literatur	330

31	Rituale in Gangs und kriminellen Vereinigungen	333
	<i>Filippo Candida</i>	
31.1	Einleitung	334
31.2	Definition, Aufbau und Struktur von kriminellen Vereinigungen	334
31.2.1	Begriffsklärung und psychologische Perspektive auf Gruppen	334
31.2.2	Illegalität und Vertrauen als zentrale Komponenten krimineller Organisationen	335
31.3	Cosa Nostra – sizilianische Mafia	336
31.3.1	Entstehung und Beschreibung	336
31.3.2	Riten und Bräuche	337
31.4	Yakuza – japanische Mafia	338
31.4.1	Entstehung und Beschreibung	338
31.4.2	Riten und Bräuche	339
31.5	Triaden – chinesische Mafia	340
31.5.1	Entstehung und Beschreibung	340
31.5.2	Riten und Bräuche	340
31.6	Andere Gangs und ihre Rituale	340
31.7	Machtstrukturen in kriminellen Organisationen	341
31.8	Fazit	341
	Literatur	342
32	Nachwort: Rituale als Chance für uns und die Gesellschaft	343
	<i>Katja Mayr und Dieter Frey</i>	
	Literatur	345
	Serviceteil	347
	Stichwortverzeichnis	348

Autorenverzeichnis

Anders, Laura

80333 München
E-Mail: anders.laura@web.de

Aßmann, Elena

80333 München
E-Mail: elena.assmann@gmail.com

Boecker, Sarah Alicia

80803 München
E-Mail: sarahaliciaboecker@gmail.com

Breuer, Kimberly

80796 München
E-Mail: kimberly.d.breuer@gmail.com

Candida, Filippo

81369 München
E-Mail: filippo.candida@gmail.com

Einwanger, Laura Marie

80796 München
E-Mail: leinwanger@gmx.de

Fischer, Moritz Valentin

80804 München
E-Mail: valentin.fischer@campus.lmu.de

Fischer, Rebecca

80796 München
E-Mail: rebecca.a.fischer@gmx.de

Frey, Dieter Prof. Dr

Lehrstuhlinhaber Sozialpsychologie
LMU – Department Psychologie
Leopoldstr. 13
80802 München
E-Mail: dieter.frey@psy.lmu.de

Fuhrmann, Anna Maria

80801 München
E-Mail: anna.fuhrmann@campus.lmu.de

Grundler, Susanne

80802 München
E-Mail: susannegrundler@gmx.de

Hermida Carrillo, Alejandro

80337 München
E-Mail: alejandrohermidacar@gmail.com

Herzog, Marietta

80469 München
E-Mail: mariettaherzog@gmx.de

Hilbert, Corinna

80337 München
E-Mail: corinna.hilbert@web.de

Hilpert, Thomas

85414 Kirchdorf
E-Mail: tom.hilpert@t-online.de

Keller, Katalin

80687 München
E-Mail: katalin.keller@web.de

Kemmer, Carina

80802 München
E-Mail: carina.kemmer@web.de

Kiver, Benjamin

81739 München
E-Mail: ben2@gmx.de

Koch, Timo

80801 München
E-Mail: timoko92@gmail.com

Mann, Franziska

80796 München
E-Mail: franziska.mann@arcor.de

Mayr, Katja

80797 München
E-Mail: mayr.katja@t-online.de

Merk, Stephanie

87772 Pfaffenhausen

E-Mail: merk_stephanie@gmx.de

Penzkofer, Maximilian Josef

80807 München

E-Mail: maxpenzkofer@web.de

Pischel, Pauline Eva

80992 München

E-Mail: pauline.e.pischel@web.de

Prüßner, Birthe

80333 München

E-Mail: birthepruessner@aol.com

Ridder, Kathrin Verena

69151 Neckargemünd

E-Mail: kathrin.ridder@gmail.com

Ropeter, Fabienne

80649 München

E-Mail: fabienne.ropeter@gmail.com

Scholz, Anna-Maria

80799 München

E-Mail: scholz-annamaria@web.de

Spoehr, Ricarda Victoria

80469 München

E-Mail: ricardaspohr@aol.com

Stockkamp, Mariella Theresa

80802 München

E-Mail: mariella@stockkamp.eu

Suchan, Susanna

80939 München

E-Mail: susannasuchan@web.de

Sust, Larissa

80797 München

E-Mail: l.sust@gmx.de

Einleitung: Psychologie der Rituale und Bräuche

Dieter Frey und Katja Mayr

- 1.1 Für wen eignet sich dieses Buch? – 2
- 1.2 Unter welchen Blickwinkeln kann das Buch genutzt werden? – 2
- 1.3 Allgemeines über Bräuche und Rituale – 3
- 1.4 Faszination Rituale – 5
- 1.5 Faszination Psychologie – 7
- 1.6 Rituale aus psychologischem Blickwinkel – 8
Literatur – 9

1 1.1 Für wen eignet sich dieses Buch?

Das Buch eignet sich für alle Personen, die im weitesten Sinne an Erziehung und Führung, am Kulturleben, an Geschichte, Soziologie, Politologie und insgesamt an unserer Gesellschaft interessiert sind.

Rituale sind für viele Berufsfelder geeignet, darunter beispielsweise die Erzieherinnen und Erzieher. Diese können die psychologischen Interpretationen verwenden, um sich selbst weiterzubilden und etwas über psychologische Theorien und Modelle zu lernen und ebenso für die Arbeit mit den Kindern. Gleiches gilt für die Eltern, die sich mit Ritualen beschäftigen und sich darüber mit den Kindern unterhalten wollen. Auch sie können die psychologischen Analysen als Background nutzen, um den Kindern eine Erklärung der Welt zu bieten.

Das Werk kann auch für Führungskräfte wichtige Implikationen liefern, da nicht nur in ihrem eigenen Leben, sondern auch im Leben ihrer Mitarbeiter Rituale eine wichtige Rolle spielen. Beispielsweise können schon die Art des Händeschüttelns und der Blickkontakt mit der Führungskraft Machtrituale sein, deren richtige Interpretation Führung erleichtern kann.

Das Werk ist ebenso für Studierende interessant, die sich im Rahmen ihres Studiums im weitesten Sinne mit Ritualen, Psychologie und mit gesellschaftlichen Phänomenen beschäftigen. Dieses Buch bietet insbesondere für Fächer der Sozialwissenschaften, also Soziologie, Psychologie, Politikwissenschaften, Ethnologie, Kulturwissenschaft, Ökonomie und Kommunikationswissenschaften, eine sinnvolle Ergänzung zu den Schwerpunkten und Inhalten der Studienfächer.

Für den Laien ist dieses Buch deshalb interessant, weil es nicht nur Rituale und deren Inhalte, Herkunft und Variationen innerhalb der Geschichte darstellt, sondern weil man sich als Leser mit der Psychologie aus einer ganz anderen Perspektive beschäftigen kann. Es ist auch für Psychologen selbst relevant, da viele Mosaiksteinchen der Psychologie angesprochen und integriert werden.

Gleichzeitig ist das Buch interessant für Menschen jeden Alters, die kein akademisches Interesse an diesem Thema haben, sondern einfach gerne etwas über Rituale erfahren und sich über diese eingehender informieren wollen. Diese Leser haben gleichzeitig die Chance zu erfahren, was hinter den Kulissen der Rituale steckt. Sie können mit diesem Buch ihren Horizont erweitern, die Rituale mit ganz anderen Augen sehen und erhalten einen Bezug zu psychologischen Theorien und Erkenntnissen.

Nicht zuletzt ist es auch aufschlussreich für Menschen, die neu in unserer Kultur sind, viele Rituale noch gar nicht kennen und etwas über Rituale im Allgemeinen und über unsere Kultur und Vergangenheit erfahren möchten.

Das Buch bietet also vielfältige Möglichkeiten des Lesens und ist an ein breites Publikum gerichtet. Vermutlich wird das Interesse abhängig von der Stimmung des Lesenden, von der jeweiligen Situation und vom Lebensabschnitt sein, in dem er sich befindet.

Die Hoffnung ist, dass wir in diesem Buch nicht nur analysieren, sondern die Leser zum Weiterfragen und Weiterdenken anregen. Wir möchten mit diesem Buch Neugierde wecken, weil gerade Rituale geeignet sind, ein tieferes Verständnis für Menschen und Menschlichkeit zu entwickeln, die weit über eine formelle Analyse von Ritualen hinausgeht.

1.2 Unter welchen Blickwinkeln kann das Buch genutzt werden?

Dieses Buch ist nicht nur für unterschiedliche Personengruppen interessant, sondern kann auch unter unterschiedlichen Blickwinkeln gelesen werden:

Interesse an Ritualen zur Auffrischung

Die Liebhaber von Ritualen bekommen eine kurze und prägnante Zusammenfassung von Ritualen aus 30 verschiedenen Kontexten, die möglicherweise viele Erinnerungen wecken werden. Für viele mag es ein Anreiz sein, diese

Zusammenfassungen zu lesen, weil sie Rituale mögen, in Erinnerungen schwelgen möchten und sie auch Kindern oder Enkeln vorlesen möchten.

Interesse am psychologischen Hintergrund von Ritualen Für den interessierten Laien ebenso wie für Personen mit Bezug zur Psychologie bietet dieses Buch die Möglichkeit, beliebte Rituale unter dem neuen Aspekt der psychologischen Perspektive zu lesen. Hier werden je nach Vorkenntnissen neue oder bereits bekannte psychologische Phänomene erklärt und zum vertrauten Ritual in Beziehung gesetzt. So lernt der Leser, viele Rituale, die er möglicherweise aus seiner Kindheit kennt, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Er kann die psychologische Sicht auf einzelne Handlungen, die bei Ritualen vollführt werden, besser verstehen.

Interesse für Psychologie unabhängig von Ritualen Gilt das Interesse mehr der Psychologie als den Ritualen, so hat der Leser den Vorteil, die vorgestellten Konzepte begreifen zu können, ohne sich erst in erklärende Beispiele eindenken zu müssen. Rituale sind oft wohlbekannt. Der Leser kann sich also ganz auf die Kombination und Wechselwirkung verschiedener Phänomene konzentrieren. Dadurch fällt es auch leichter, sich neues Wissen anzueignen.

Dieses Buch soll kein Buch sein, das von vorne nach hinten gelesen werden muss, es soll vielmehr zum Querlesen anregen. Jedes einzelne Kapitel kann unabhängig von den anderen gelesen werden. Daher sind alle Kapitel in etwa ähnlich aufgebaut, sofern die Vielfalt an Ritualen es zulässt. Nach einer Einleitung wird das jeweilige Ritual definiert und Beispiele der Umsetzung des Rituals aufgeführt. Dann werden vorrangig die jeweiligen Hintergründe erläutert und diese gegebenenfalls um philosophische und theologische, soziologische, politologische und historische Perspektiven ergänzt. Ähnliche Rituale werden voneinander abgegrenzt, um ein klares Verständnis des Rituals zu erreichen. Dann wird jeweils der psychologische Bezug hergestellt und psychologische Forschung zu den beschriebenen

Ritualen knapp dargestellt, beispielsweise auch, welche positiven und negativen Auswirkungen die Umsetzung des Rituals mit sich bringt. Dabei fließt ebenfalls eine kritische Haltung gegenüber den potenziell negativen Konsequenzen des Rituals ein. Den Abschluss bildet ein kurzes Fazit.

Die in diesem Buch dargestellten Rituale erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt unvorstellbar viele und vielfältige Rituale auf der ganzen Welt, die den Rahmen eines Buches bei Weitem sprengen würden. Vielmehr finden Sie eine Auswahl von Ritualen, die der Herausgeber dieses Buches sowie die Autoren der einzelnen Beiträge als zentral für unsere Zeit halten. Wir haben bewusst nicht nur Rituale aus Deutschland und Europa, sondern auch aus anderen Ländern und Kulturen ausgewählt. Der Fokus lag zudem auf Ritualen, anhand derer sich die dahinterliegenden psychologischen Wirkmechanismen besonders deutlich vermitteln lassen.

1.3 Allgemeines über Bräuche und Rituale

Jeder, der in unserer Kultur aufgewachsen ist, hat entweder selbst direkte Erfahrungen mit vielen dieser Rituale gemacht oder er hat in seiner Umgebung beobachtet, wie diese Rituale praktiziert wurden. Er hat zu fast jedem dieser Rituale eine Einstellung, schätzt sie beispielsweise als positiv oder negativ, als sinnvoll oder sinnlos ein.

Doch was genau ist ein Ritual? Laut Duden handelt es sich um ein „wiederholtes, immer gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung“. Rituale folgen also oft einem festen Ablaufmuster und aufeinander aufbauenden Verhaltenssequenzen. Riten sind wiederkehrende Ereignisse, welche einen entscheidenden Teil unseres Lebens ausmachen.

Verhaltensweisen können als Ritual bezeichnet werden, sobald sie zu bestimmten Anlässen stattfinden und eine Bedeutung aufweisen, die über die Handlung selbst hinausgeht (Schindler, 2004). Dabei gibt es unterschiedliche

Ritualrhythmen, z. B. einmalige oder auch tägliche Handlungen, die als Ritual betrachtet werden können (Schindler, 2004). Sie unterscheiden sich im Grad ihrer Bewusstheit: Sie können bewusst sein, aber auch nur teilbewusst oder unbewusst ablaufen (Turner, 1989).

Es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem es keine Rituale gibt. Die meisten Rituale finden sich in verschiedenen Kulturen und Sprachen und bestehen teilweise seit mehr als 1.000 Jahren. Meistens haben diese Rituale im Jahreskalender eine bestimmte Bedeutung und werden immer an bestimmten Tagen im Jahr begangen oder dann, wenn ein bestimmtes Ereignis eintritt: Dieses Ereignis kann eine große Veränderung bedeuten wie eine Geburt oder kann ganz alltäglich sein wie bei Macht- oder Partnerschaftsritualen. Rituale werden über Generationen weitergegeben. Sie begegnen uns schon in unserer Kindheit. Viele von uns haben beispielsweise schöne Erinnerungen an das Verkleiden im Karneval oder das Suchen von Ostereiern. Dabei ist durchaus interessant, wie sich die Rituale im Laufe der Zeit verändert haben und inwieweit sie sich von Kultur zu Kultur und von Epoche zu Epoche unterscheiden. Sonnwendfeiern z. B. waren in Deutschland heidnische oder christliche Feiern, nationalsozialistische Großveranstaltungen oder einfach schöne Familienfeste, je nachdem, welche Epoche man betrachtet.

Rituale sind immer auch Spiegelbilder einer Kultur. Sie existieren innerhalb jeder Kultur sowie – teilweise in modifizierter Form – über Kulturgrenzen hinweg. Daneben gibt es kulturspezifische Rituale. Manche Rituale können im Lauf der Zeit auch an kultureller Aktualität verlieren und damit ihre Funktion einbüßen.

Die Entwicklung in den letzten Jahrhunderten ist von Ritual zu Ritual verschieden, was in den jeweiligen Kapiteln der Rituale verdeutlicht wird. Während manche Rituale in ihren Inhalten beständig sind, wandeln sich andere durch aktuelle Trends: Aus der christlichen Pilgerreise wird eine Reise zur Selbstfindung, aus dem traditionellen Fasten entwickeln sich neue Ernährungsformen und Konsumstile.

Historisch kann man in allen Gesellschaften eine Orientierung an Ritualen beobachten.

Die historische und interkulturelle Betrachtung macht deutlich, dass der Begriff des Rituals zunächst neutral aufzufassen ist. Auch in totalitären Regimes wie im Dritten Reich hat man sich an Werten und Ritualen orientiert, obwohl diese Werte und Rituale undemokratisch und moralisch verwerflich sind und waren. Interessanterweise gibt es jedoch einige allgemeine zeitlos anerkannte Rituale, die man in der Menschheitsgeschichte finden kann. Es zeigt sich beispielsweise, dass – vergleichbar mit den Grundwerten (Frey, 2016) – in den 5 Weltreligionen einige sehr ähnliche Rituale, z. B. bei Hochzeit und Tod, vertreten sind.

Wir wissen, dass je nach Kultur und Religion das Gewicht, das dem Einzelnen, der Gruppe, der Familie, dem Staat beigemessen wird, unterschiedlich ist. Zwischen individualistischen und kollektivistischen Kulturen gibt es Unterschiede. Beispielsweise stehen bei individualistischen Kulturen individuelle Selbstverwirklichung, Unabhängigkeit und Selbstständigkeit stark im Fokus. Bei kollektivistischen Kulturen spielt der Wert der engeren sozialen Einheit wie der Familie, Verwandtschaft oder Organisationseinheit, in der man arbeitet, eine zentrale Rolle.

Natürlich bestimmt oft auch die ökonomische und technische Entwicklung über Wertveränderungen, und damit über die Entwicklung der Rituale.

Unsere Welt befindet sich im Wandel, da die Globalisierung immer weiter voranschreitet und somit eine internationale Gemeinschaft entsteht. Zudem bringen Migranten und internationale Einflüsse Wertesysteme und Rituale anderer Kulturen und Religionen mit nach Deutschland. Und es ist deshalb nicht verwunderlich, dass ein und dasselbe Ritual je nach momentaner Kultur und kulturellem Hintergrund des Betrachters unterschiedlich interpretiert und gelebt wird.

Wenn wir an Riten denken, kommen uns meistens feierliche Initiationsriten in den Sinn. Feierliche Schwüre, Aufnahmen in geheime Zirkel, aber natürlich auch jede Art von Geburtsritual. Daneben gibt es Rituale, die mit Abschied verbunden sind wie Todesrituale oder Austritts- und Abschlussrituale. Manche Rituale sind Feerrituale, die durch die jeweilige Kultur und

Religion geprägt sind, wie Weihnachten oder Ostern und die sich in sehr ähnlicher Weise auch in Familien finden lassen. Andere sind Rituale des Lebenszyklus, die oft einen Rollenübergang markieren, z. B., Hochzeiten oder Jahrestage.

Da Rituale wiederkehrend auf gleiche Weise gefeiert werden, bewirken sie Stabilität und Struktur in unserem Verhalten. Auch in Gemeinschaften, Familien und Partnerschaften können Rituale Struktur, Stabilität (Schindler, 2004), Verlässlichkeit, Beständigkeit, Kontinuität und Zusammenhalt geben. Dies wird dadurch verstärkt, dass Rituale oftmals mit etwas Positivem verbunden sind, das Menschen zusammenbringt, beispielsweise beim gemeinsamen Feiern eines Festes wie Weihnachten.

Einige Rituale bereiten keine Freude, zumindest für die Allgemeinheit, z. B. Kriegsrituale, Rituale von Gruppierungen wie Gangs oder Todesrituale. Dabei gibt es durchaus Kulturen, bei denen dies der Fall sein kann.

Rituale können generell Risiken bergen: Zum Beispiel verlieren sie bei unterschiedlicher emotionaler Beteiligung bei der Ausführung des Rituals ihre tiefere Bedeutung und werden dann zu leeren Ritualen. Rituale können ebenfalls zu Konflikten führen, z. B. wenn sich Menschen innerhalb einer Familie uneinig sind, ob bestimmte Rituale befolgt werden sollten oder nicht. Wir wollen in diesem Buch auch beschreiben, welche Gefahren in ritualisierten Handlungen liegen können und, so möglich, Veränderungen der lieb gewonnenen Rituale durch neuere Entwicklungen thematisieren.

1.4 Faszination Rituale

Warum gehören Rituale zu den Episoden, die Alltag des Lebens werden? Weshalb versetzen sie uns meistens (wenngleich nicht immer) in eine positive Stimmung?

1. Rituale sprechen unterschiedliche Emotionen an wie Liebe, Hass, Freude, Trauer, Enttäuschung – je nachdem, was der Ausgangspunkt der Rituale ist. Meistens sind es Gegebenheiten wie Geburt und Tod, Hochzeit, Ostern und

Weihnachten, mit denen jeder Mensch, zumindest in unserem Kulturkreis, vertraut ist. Das ist sowohl für Kinder wie auch für Erwachsene deshalb faszinierend, weil es besonders einfach und damit nachvollziehbar ist.

2. Rituale erinnern oft an die eigene Kindheit oder Vergangenheit und erzeugen – je nach persönlicher Erfahrung – aufgrund der damaligen Gefühlslage eine positive oder negative Stimmung. Je nachdem, ob man beispielsweise positive oder negative Erinnerungen an die Weihnachtsfeste in seiner Kindheit hat, erinnert man sich auch heute gerne oder weniger gerne daran. Eine positive Erinnerung bewirkt, dass man neugierig ist, den psychologischen Hintergrund vielleicht besser als bisher zu verstehen. Allerdings kann auch eine negative Erfahrung bewirken, dass man durch die Kenntnis des psychologischen Hintergrunds das Phänomen besser verstehen und erklären will.
3. Rituale stiften eine gemeinsame Identität. Sie stiften in gewisser Weise eine geteilte Identität und Wirklichkeit. Dieses geteilte Wissen – in der Psychologie spricht man von „shared cognition“ – führt dazu, dass Menschen sich sofort vertraut fühlen, wenn man von bestimmten Ritualen wie Neujahr, Karneval usw. erzählt oder davon hört. Schön ist, dass dieses geteilte Wissen auch über Generationen hinweg präsent bleibt und somit Rituale auch einen Dialog zwischen Jung und Alt anstoßen können.
4. Rituale spiegeln Realitäten wider. Dabei ist es gleichgültig, ob diese vor 100, 300 Jahren oder vor noch längerer Zeit Wirklichkeit waren. Es sind Themen, die den Menschen bereits begegnet sind: Initiationsrituale in die Gemeinschaft der Erwachsenen, zwischenmenschliche Rituale wie Schenken oder Schuldbefreiung und viele mehr. Jeder Leser kann sich also in dem Ritual wiederfinden, egal ob er es selbst praktiziert hat oder nicht. Zu nahezu allen relevanten Alltagsthemen gibt es eine Reihe von Ritualen. Rituale haben meistens einen

Unterhaltungswert (zumindest die positiv orientierten), weil sie einen Wiedererkennungswert in der Realität haben.

5. Rituale sind auch dann interessant, wenn man persönlich keine Erfahrung damit gemacht oder sie bisher kaum gekannt hat. Es ist interessant, wie es früher war oder in anderen Kulturen ist und warum bestimmte Rituale aufrechterhalten wurden.
6. Rituale mögen Orientierung fürs Leben geben, teilweise bieten sie aber auch Fluchtmöglichkeiten (wie beispielsweise viele Karnevalsriten). Viele Rituale sind deshalb so populär und werden über Jahrhunderte von Generation zu Generation weitergegeben, weil sie Möglichkeiten zur Suche nach privater und sozialer Identität, nach Lebensweisheit, nach Orientierung für das eigene Leben und für das Gemeinschaftsleben bieten. Sie können in gewissen Situationen sogar eine Art Lebenshilfe sein. Sie zeigen immer wieder aufs Neue, dass Probleme – ganz gleich wie ausweglos sie scheinen – lösbar sind. Sie vermitteln Mut, Hoffnung und Lebensfreude oder spenden Trost. Rituale dienen somit teilweise auch der Persönlichkeitsentwicklung.

Viele Rituale sind mit Aberglauben verbunden. Oft glaubt man, dass das abergläubische Verhalten einen Beitrag zum Erfolg leisten kann. Interessanterweise kann die Zielerreichung dadurch wirklich leichter werden: Je mehr Menschen abergläubisch auf Glück vertrauen, desto eher sind sie auch optimistisch, hoffnungsvoll und zuversichtlich. Umso höher ist dann auch die eigene Selbstwirksamkeit, die zu besseren Leistungen führt. Ein Talisman kann beispielsweise tatsächlich helfen: Der Glaube an sein Zutun wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung, und man hat durch den Talisman mehr Selbstwirksamkeit und engagiert sich intensiver.

Rituale sind immer auch auf psychologische Bedürfnisse zurückzuführen, die bei Erfüllung letztlich zur Erfüllung grundlegender „Urbedürfnisse“ beitragen. Es geht letztlich, wie zuvor ausgeführt, um individuelle Sehnsüchte

von Menschen nach Sicherheit, Orientierung, Geborgenheit, Einordnung und sozialer Identität. Rituale erfüllen Funktionen, die im täglichen Umgang mit anderen Menschen relevant sind. Sie geben Kontrolle und liefern Erklärungen für bestimmte Situationen.

Die menschliche Psyche spielt eine wesentliche Rolle im Kontext von Ritualen. Die Kraft der eigenen Gedanken kann messbare Ergebnisse bewirken, weil sie zu anderem Verhalten führt. Ein Aberglaube kann zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden, ein übersteigertes Schuldgefühl kann pathologische Rituale auslösen, ein falsches Bild von sich selbst kann zu pathologischem Fasten führen. Der Einfluss kann aber auch positiv sein: Das Schreiben eines Tagebuchs kann helfen, mit schlechten Situationen besser umzugehen und sich öfter an schöne Ereignisse zu erinnern.

Das zeigt, dass auch Wohlbefinden von einer psychischen Dimension abhängt, die es uns ermöglicht, persönlich Einfluss zu nehmen. So können wir selbst Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen und beispielsweise mittels Ritualen einen Beitrag leisten zur Erhaltung unserer seelischen und körperlichen Gesundheit. Mithilfe von Gesundheitsritualen kann Komplexität schnell reduziert werden, weil sie einfache Daumenregeln anbieten: Einmal Sport pro Tag und mindestens 2 Liter Wasser sind gut für die Wiederherstellung und Prävention.

So erleichtern Rituale das Einhalten von gewissen Gewohnheiten. Rituale dienen ganz simpel der Entlastung des Gedächtnisses, indem nicht jedes Mal neu über Handlungen nachgedacht werden muss, sondern bestimmte ritualisierte Interaktionen (fast) automatisch ablaufen können. So dienen Rituale oft als Heuristik: Heuristiken sind Daumenregeln beziehungsweise kognitive Abkürzungen, um schneller und effizienter Entscheidungen bzw. Schlussfolgerungen treffen zu können. So werden Schlussfolgerungen beispielsweise auf der Basis leicht verfügbarer oder repräsentativer Informationen getroffen. Ein Beispiel hierfür ist, dass Personen die Wirksamkeit viel beworbener Gesundheitsrituale als wahrscheinlicher wahrnehmen, da

die Gesundheitsrituale sowohl leicht aus dem Gedächtnis abgerufen werden können als auch repräsentativ für das Thema Gesundheit stehen.

Rituale im Allgemeinen können als Heuristiken und als soziale Faustregeln der kognitiven Erleichterung dienen. Sie machen die Erwartungen und Pflichten klarer, z. B. beim Eintritt in die Volljährigkeit (► [Kap. 10](#)). Der Vorteil bei der Nutzung von Heuristiken besteht in deren ressourcensparendem Charakter, der es erlaubt, Schlussfolgerungen auf der Basis weniger vorhandener Informationen zu treffen.

Die Gefahr von Heuristiken bzw. entsprechenden Ritualen ist, dass gerade in komplexen Situationen voreilige und verzerrte Schlüsse gezogen werden, da keine weiteren Informationen gesucht werden. So wird beispielsweise ein Tod durch Unfall von den meisten als wahrscheinlicher eingeschätzt als ein Tod durch Diabetes, weil man sich an mehr Beispiele für Unfalltode erinnert und diese präsenter in den Medien sind (► [Kap. 19](#)), obwohl dies objektiv betrachtet falsch ist. Ein Ritual als Heuristik kann also sowohl positive als auch negative Konsequenzen haben, abhängig von der Person und dem Kontext.

1.5 Faszination Psychologie

Welchen Mehrwert hat die Psychologie, wenn sie sich mit Ritualen beschäftigt? Mit Sicherheit werden viele psychologische Laien dieses Buch lesen. Daher wollen wir an dieser Stelle einige Einführungen zum Denken der Psychologie geben.

Psychologie ist die Wissenschaft des menschlichen Erlebens und Verhaltens und beschäftigt sich damit, inwieweit diese von der Person (genetisch und aufgrund ihrer Lebenserfahrung) und/oder von der Umwelt beeinflusst werden.

Psychologie ist eine Erfahrungswissenschaft: Es werden Theorien gebildet und durch empirische Forschung überprüft. Dadurch können psychologische Phänomene bestmöglich erklärbar gemacht werden. Beispiele: Wann sind Menschen motiviert? Wie entsteht innere

Kündigung? Wie entstehen psychosomatische Störungen? Wie kann man persönliche Zufriedenheit erreichen? Wann zeigen Menschen Konformität? Wann verweigern sie sich dieser Konformität? Welche Gruppen wählen Menschen als Bezugs- bzw. Vergleichsgruppen? Welche Sehnsüchte haben Menschen insgesamt? Diese psychologischen Fragestellungen sind auch Gegenstand vieler Rituale. Die Psychologie hat in ihrer Forschung und Theoriebildung demnach zahlreiche thematische Berührungspunkte mit Ritualen (Bierhoff u. Frey, 2006, 2011).

Auch wenn sich die moderne Psychologie nicht mehr mit der Seele beschäftigt, so beschäftigt sie sich doch mit dem Funktionieren und Nichtfunktionieren des Menschen, also mit seinem Erleben und Verhalten, seinen Emotionen, Gefühlen und Stimmungen, seinen Motivationen, seinem Lernen und Problemlösen oder seinem Gruppenverhalten (Frey u. Irle, 2002a–c).

Die wissenschaftliche Disziplin der Psychologie hat das Ziel, menschliches Erleben und Verhalten zu erklären, vorherzusagen und damit auch Veränderungspotenzial aufzuzeigen. Da der Mensch ein sehr komplexes Wesen ist, gibt es eine Vielzahl von Unterdisziplinen der Psychologie wie die allgemeine Psychologie, die sich mit allgemeinen Phänomenen des Erlebens und Verhaltens (Wahrnehmungs-, Gedächtnisprozesse, Prozesse des Lernens, Problemlösen, Emotion und Motivation) beschäftigt. Ein weiteres Beispiel ist die Persönlichkeitspsychologie, die individuelle Unterschiede des Menschen herausarbeitet wie Intelligenz, Ängstlichkeit oder Kreativität. Persönliche Entwicklungen finden sich als Themen in Ritualen wieder (beispielsweise Rituale zur Volljährigkeit; ► [Kap. 10](#)). Rituale vermitteln sehr oft eine Interpretation der Situation, sie geben eine private und soziale Identität. Natürlich spielt auch immer eine Rolle, was die Rituale mit den Menschen machen und was die Menschen mit den Ritualen machen.

In der psychologischen Deutung der Rituale werden zentrale Themen angesprochen wie soziale Wahrnehmung und Interaktion, Kommunikation, soziale Identität, Geborgenheit, Zufriedenheit und Glück. Ein großer Teil der

Rituale bezieht sich auf zwischenmenschliche Interaktionen, ein zentrales Thema der Sozialpsychologie. So hat sich Sozialpsychologie intensiv mit Gruppen beschäftigt und zudem damit, wie der Zusammenhalt und die Einstellung zur Gruppe erklärt, beschrieben und vorhergesagt werden kann. Auch soziales Urteilen und Empathie sind zentrale Themen sozialpsychologischer Forschung. „Sozial“ meint in diesem Zusammenhang interaktiv und steht nicht für eine gesellschaftliche Wertung wie bei „Sozialarbeit“ (Frey u. Bierhoff, 2011).

Die Entwicklungspsychologie untersucht, wie sich psychische Prozesse, also Emotionen, Kognitionen und Verhalten, über das Leben hinweg (von der Geburt über die Kindheit und Jugendzeit bis ins hohe Alter) entwickeln.

Die biologische oder Neuropsychologie versucht die biologischen, physiologischen und neuronalen Grundlagen aller wichtigen psychologischen Prozesse zu entdecken.

Die klinische Psychologie betrachtet Störungen von Menschen wie Ängste, Depressionen und untersucht, inwieweit man diese Störungen durch Therapien wie Psychoanalyse, Gesprächs- oder Verhaltenstherapie behandeln kann.

Die Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologie beschäftigt sich mit menschlichen Phänomenen in sozialen und kommerziellen Organisationen wie Führung, Arbeitsmotivation oder Betriebsklima.

Schließlich betont die pädagogische Psychologie die Wichtigkeit von Lern- und Lehrprozessen und befasst sich u. a. damit, wie ein Stoff didaktisch und methodisch aufbereitet sein muss, damit der Lernende optimale Lernfortschritte erzielt.

Die Psychologie ist insgesamt immer bestrebt, Theorien und Modelle zu entwickeln, um menschliches Verhalten zu erklären, vorherzusagen und darüber hinaus zu beeinflussen. Im Laufe dieses Buches wird der Leser eine Vielzahl verschiedener Theorien, Modelle und Erkenntnisse kennenlernen (Hauser et al., 2016).

Man sollte gängigen Vorurteilen vorausgreifen: Psychologieexperten sind weder psychisch krank, noch haben sie ein „Röntgenauge“. Sie laufen auch nicht durch die Welt,

indem sie fortwährend zwischenmenschliches Verhalten analysieren – man muss sich in ihrer Nähe nicht unsicher fühlen. Die Hoffnung ist, dass Psychologieexperten Situationen von Menschen und Gruppen etwas differenzierter sehen und erkennen, dass das Verhalten stets sowohl von der Person und Persönlichkeit des Gegenübers sowie vom Akteur selbst abhängig ist. Vermutlich können ungeschulte Laien diese distanzierte Warte zumeist weniger gut einnehmen und passen Menschen bevorzugt ihrem eigenem Denkschema an, statt das des anderen aufzugreifen.

Gerade bei den Ritualen zeigt sich, dass der Mensch eingebettet ist in seine Kultur, Gesellschaft und Umgebung. Insofern spielen politische, wirtschaftliche und kulturelle Phänomene, d. h. die Tradition insgesamt, eine große Rolle und müssen bei der Interpretation von Verhalten berücksichtigt werden.

1.6 Rituale aus psychologischem Blickwinkel

Gerade weil die Ausübung von Ritualen vom Menschen selbst und seiner Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen abhängt, liegt großes Potenzial in der psychologischen Deutung von Ritualen und ihren zugrunde liegenden Mechanismen. Man kann mithilfe der Psychologie auch infrage stellen, wie sehr ein bestimmtes Ritual dem Wohlbefinden, dem Lebensglück, der Lebenszufriedenheit dient, ob es Menschen glücklich oder unglücklich macht, die Identität fördert oder blockiert.

Die Herausforderung an die Psychologie im Umgang mit Ritualen besteht in Folgendem:

1. Gibt es zu jedem Ritual psychologisches Wissen oder sogar psychologische Theorien? Lohnt es sich, über Rituale zu forschen, zu denen es wenige psychologische Befunde gibt?
2. Bietet die Psychologie z. B. für konträre Rituale oder unterschiedliche Ausprägungen über die Beziehungen und Gültigkeit von Ritualen eine Antwort und ist sie der Laienpsychologie überlegen?