

Maturana, H. R. & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. Boston: Reidel.

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Ritterman, M. (1983). *Using hypnosis in family therapy*. San Francisco: Jossey Bass.

Spanos, N. P. (1982). A social psychological approach to hypnotic behavior. In G. Weary, & H. L. Mirels (Eds.), *Integration of clinical and social psychology*. New York: Oxford.

Spanos, N. P. & Bertrand, L. D. (1985). EMG biofeedback, attained relaxation and hypnotic susceptibility: Is there a relationship. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 27, 219-225.

Spanos, N. P. & Gorassini, D. R. (1984). Structure of hypnotic test suggestions and attribution of responding involuntarily. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 688-696.

Varela, F. J. (1979). *Principles of biological autonomy*. New York: Elsevier North-Holland.

Weeks, G. R. & L'Abate, L. (1982). *Paradoxical psychotherapy: Theory and practice with individuals, couples, and families*. New York: Brunner/Mazel.

Wiener, N. (1961). *Cybernetics*. Cambridge, MA: MIT Press.

Wilson, S. C. & Barber, T. X. (1982). The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. In A. A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory, research, and application*. New York: Wiley.

Abstract: Whereas hypnosis has traditionally been viewed in intrapsychic terms, family therapy focussed on interactions between people. This discrepancy in conceptualization, which was one of the reasons why family therapists often avoided the use of hypnosis, was only resolved with the emergence of so-called second-order cybernetics. In this paper the development of a second-order perspective of hypnosis is explained and it is shown how this perspective enables therapists to use hypnosis in a much more coherent way in family therapy. In this approach the focus is on attribution of meaning rather than on hypothetical and reified intrapsychic entities.

Keywords: hypnosis, family therapy, second-order cybernetics, attribution of meaning

David P. Fourie, Ph.D.

Dept. of Psychology

University of South Africa

P.O. Box 392

ZA-0001 Pretoria

Rituelle Übergänge in neue Identitäten

Stephen G. Gilligan 1,2

Zusammenfassung: In diesem Beitrag wird untersucht, wie man die Tradition der Heilrituale in der Psychotherapie anwenden kann. Zunächst werden einige grundsätzliche Unterscheidungen in Bezug auf Rituale gemacht, dann wird ein vierstufiges Modell für den Gebrauch von Ritualen entwickelt: (1) Das Ritual als möglichen Lösungsweg vorschlagen, (2) das Ritual planen, (3) es durchführen und schließlich (4) die Aktivitäten nach dem Ritual überwinden. Jeder Schritt wird anhand einer Fallgeschichte illustriert. Rituale werden als machvolle Instrumente zur therapeutischen Veränderung gesehen, die die Transformation in eine neue Identität ermöglichen und unerwünschte Symptome auflösen.

Vor nicht allzu langer Zeit ist mein Vater gestorben. Er hatte nachmittags geruht und gelesen und war von einem schweren Herzinfarkt hingestreckt worden. Als ich Stunden später davon hörte, brachen Ströme von Tränen aus mir hervor und ich wurde in Wellen überrollt von Gefühlen und Bildern. Ein emotionaler Gezeitenstrom trug mich über große Entfernungen und brachte eine Vielzahl von Gefühlen, Bildern, Erinnerungen und Gesprächen zutage.

Glücklicherweise geschah diese Reise innerhalb eines ganz speziellen Bezugsrahmens. Drei Tage lang nämlich hatten sich Familie und Freunde zusammengefunden zu dem Ritual, meinen Vater zu ehren und von ihm Abschied zu nehmen. Um seinen aufgebahrten Körper wurden Feiern abgehalten, eine ausgedehnte Totenwache, auf welcher Leute bewegende Bekenntnisse für ihn ablegten; es war Totenmesse, Festlichkeit und Begräbnis zugleich.

Im nachhinein sehe ich diesen Vorgang als ein gemeinsames Gespräch von großer Tiefe an, welches in mir (und möglicherweise auch bei anderen) einer signifikanten neuen Identität zum Leben verhalf. Eingetaucht in diese Interaktion auf mehreren Ebenen, zwischen verschiedenen Personen und auf verschiedenen Kanälen, und zusätzlich noch gestützt durch Freunde und durch die Struktur des Rituals entdeckte ich, wie ich mich von meinem alten Selbst verabschiedete und einem neuen erlaube, geboren zu werden.

Solche Krisen sind unausweichlich in unserem Leben; sie brechen die Schale unserer Grundidentität und machen es erforderlich, daß eine neue entsteht. Solche Krisen können geplant oder voraussehbar sein - wie im Falle von Geburt oder Heirat, von Pensionierung oder Studienabschluß; sie können aber auch ganz plötzlich und als Schock auftreten - wie

1 Das englische Original erschien in Gilligan, S. & Price, R. (Eds.) (1992). *Therapeutic Conversations*. New York: W.W. Norton.
Übersetzung ins Deutsche von Burkhard Peter mit freundlicher Genehmigung des Autors.

2 Dieser Beitrag ist dem Andenken an meinen Vater John Gilligan, Jr. gewidmet. Ich bin stolz, sein Sohn zu sein.

bei einer Vergewaltigung, beim Verlust eines Kindes, einem brutalen Raubüberfall oder einer schweren Krankheit. Unabhängig von ihrer speziellen Art provozieren alle diese Ereignisse eine wesentliche Neudefinition der eigenen Welt.

Wenn sie solche Herausforderungen erfolgreich bewältigt haben, werden Menschen innerlich stärker, zuversichtlicher und vielleicht auch ein wenig weiser. Mißerfolge in dieser Hinsicht lassen einen auf einer einsamen Insel der Verzweiflung stranden, mit nichts als den bitteren Früchten der Depression, Schuld, Angst und Scham. Solche Kost läßt dann merkwürdiges und unerwünschtes Verhalten entstehen, von selbstzerstörerischem Verhalten mittels Essen, Drogen oder Sex bis hin zu der übertriebenen Beschäftigung mit den eigenen Schwächen, Fehlern und Zweifeln. So entsteht ein Leben voll stiller oder auch gar nicht so stiller Verzweiflung, hingebungsvoll der eigenen Zerstörung gewidmet.

Wenn Menschen sich mit solchen Problemen herumschlagen, gehen sie manchmal zu einem Therapeuten in der Hoffnung, die Dinge ändern zu können. Für uns als Therapeuten stellt es natürlich eine Herausforderung dar, ihnen zu helfen. Die Geschichte unserer Kultur hat hierin eine reiche Tradition, denn solche Probleme hat es gegeben (und sie wurden auch gelöst) lange bevor es unsere moderne Psychotherapie gab.

Was sind Rituale?

Rituale stellen die vielleicht älteste Form der Psychotherapie dar.³ Jede Kultur hat für die wichtigen sozialpsychologischen Belange ihre Rituale entwickelt. *Übergangsrituale* wie Taufe, Heirat oder Beerdigung wurden schon immer als Brücken in einen neuen Lebensabschnitt benutzt. *Rituale des Fortbestehens* wie Jahrestage und Feiertage bestärken und erneuern immer wieder die Werte und die Identität eines Systems. *Heilrituale* ermöglichen das Wiedergesunden nach einem Trauma und die Wiedereingliederung einer disorientierten Person in den sozialpsychologischen Körper einer Gemeinschaft. *Sühnerituale* ermöglichen, sich zu entschuldigen und angerichteten Schaden wiedergutzumachen.

Aus heutiger Sicht kann man ein Ritual als eine intensive, erlebte symbolische Struktur betrachten, die eine Identität erneuert oder transformiert. Ein Ritual ist insofern ein intensiver Akt, als die Beteiligten intensiv darin aufgehen und keinen anderen Bezugsrahmen haben. Es ist ein erlebter Akt, weil analytische Prozesse ausgesetzt sind und die Beteiligten tief in Primärprozesse wie Körpergefühle, innere Bilder und automatische (spontane) Prozesse eintauchen. Es ist ein symbolischer Akt, da Gedanken, Gefühle und Verhalten eine andere Bedeutungen annehmen. (Die Fahne beispielsweise, in die der Sarg zur Beisetzung gehüllt wird, steht für den Beitrag des/der Dahingegangenen für sein/ihr Vaterland; der Ehering bedeutet, daß eine heilige Verbindung geschlossen ist.) Schließlich erzeugen Rituale eine Bedeutung auf einer übergeordneten Ebene der Identität; sie bestätigen oder transformieren in einer Art kultureller Tiefensprache die Stellung der Person innerhalb der Gemeinschaft. Mit anderen Worten, Rituale stellen eine Art Meta-Kommunikation zwischen Individuum und Gemeinschaft dar.

3 Meine Auffassung von Ritualen wurde bereichert durch viele Autoren, speziell durch van der Hart (siehe seinen Beitrag in diesem Heft), Turner (1977), aber auch durch Campbell (1984), Haley (1984), Imber-Black, Roberts und Whiting (1989), Madanes (1990) sowie Selvini-Palazzoli, Boscolo, Cecchin und Prata (1978). Am meisten hat mich jedoch Milton Erickson (1980a, b) und sein Beitrag zur Arbeit mit dem "Unbewußten" beeinflusst unter besonderer Beachtung des sozialen Kontextes.

Ein Ritual ist mehr als eine bloße Feier und unterscheidet sich von rein verhaltensorientierten Aufgaben. Eine Feier wird nur dann zu einem Ritual, wenn die Beteiligten voll in eine archaische Sprache eintauchen; andernfalls ist es nur traditionelles Verhalten ohne therapeutischen Wert. (Obwohl in einer irisch-katholischen Familie aufgewachsen, betrat ich als Kind ganz entschieden nicht jenen rituellen Raum, in welchem die gesamte Familie über fünf Jahrzehnte des Nachts zum Rosenkranz niederkniete.)

Ähnlich kann man das Ritual von einfachen verhaltensorientierten Aufgaben abgrenzen. Rituale bestehen aus *vorher genau festgelegten Verhaltenssequenzen*, so daß während der Durchführung selbst kaum etwas kognitiv entschieden werden muß. Es sind auch *keine Meta-Kommentare* (wie Selbstgespräche oder Bewertungen) erlaubt, so daß sich niemand aus dem System in die Rolle des "externen Beobachters" begeben kann und das System sich immer nur als holistisches Ganzes ausdrücken kann (vgl. Bateson & Bateson, 1987). *Bestimmte Symbole* kennzeichnen den rituellen Raum: den Ort, an dem es stattfindet, die Kleider, die dabei getragen werden, die Worte, die gesprochen werden, das Verhalten, das gezeigt wird, und alle sonstigen *benutzten Artefakte* zeigen an, daß es sich hier um eine ganz spezielle, einzigartige Situation handelt. *Vorausgehende und nachfolgende Phasen* markieren die Einführung und die Beendigung. Es werden *bindende Verpflichtungen* eingegangen, um dem Ereignis eine besondere und verpflichtende Bedeutung zu verleihen.

Rituale finden gleichermaßen im privaten wie im öffentlichen Bereich statt. Die innere Welt erfährt eine Erweiterung und Neuorganisation wie in hypnotherapeutischer Trance (Gilligan, 1987). Gleichzeitig wird äußeres Verhalten sichtbar, das auf wesentliche Beziehungsveränderungen hindeutet, und wichtige Personen der sozialen Gemeinschaft sind Zeugen. Dieses gemeinsame Auftreten von inneren und äußeren Veränderungen gibt den Ritualen ihre besondere Bedeutung und macht sie für die Psychotherapie relevant.

Gerade dieser Aspekt des Rituals erweckte mein Interesse. Ich hatte viel mit sexuell mißbrauchten KlientInnen gearbeitet. Traditionelle Hypnose (mit ihrer Orientierung, "nach innen zu gehen", zu entspannen, die Dinge einfach geschehen zu lassen oder "tiefer zu gehen") bewirkte, insbesondere aufgrund der Entsprechung mit dem traumatisierenden Ereignis, bei einer ganzen Reihe von KlientInnen oft eine beachtliche Verstärkung. Kognitiv orientierte Gespräche schienen ebenfalls nicht angebracht, insbesondere weil damit nicht der emotionalen Intensität und der dissoziativen Natur vieler dieser Prozesse entsprochen werden konnte. Es erhob sich also die Frage, welche Methode den Raum bieten könnte für das, was Klienten mit in die Therapie bringen, und was sie gleichzeitig darin unterstützen würde, wieder mit sich selbst und mit der Gemeinschaft verbunden zu sein. Das Ritual war eine Antwort auf diese Fragen.

Natürlich sind nicht alle Rituale therapeutischer Natur. In der Tat kann man viele Symptome von Klienten als dysfunktionale Rituale ansehen, mit welchen sie eine durch Mißbrauch ihrer selbst und durch Hoffnungslosigkeit geschaffene negative Identität aufrechterhalten. Sexueller Mißbrauch beispielsweise kann als ein traumatisches Ritual angesehen werden, in welchem die biologischen und psychologischen Grenzen einer Person durchbrochen und zerstört werden. Dies bewirkt einen automatischen und unmittelbaren Bruch im Zugehörigkeitsgefühl zum Rest der Welt und erzeugt eine Art negativer Trance mit hypnotischen Phänomenen wie Zeitverzerrung, körperliche Dissoziation, Regression, Amnesie usw. (Gilligan, 1988). Dieser dissoziierte Zustand kann unbegrenzte Zeit (über Jahre, ja sogar Generationen) andauern und zu einer *Disidentifikation mit dem Rest der*

Welt sowie zu einer Miß-Identifikation des eigenen Selbst als Verursacher/in des traumatischen Ereignisses führen. Eine solche Miß-Identifikation des eigenen Selbst beinhaltet die Einstellungen, anders zu sein, z.B. "mein Körper muß mißbraucht werden, ich habe keine Grenzen, meine eigenen Bedürfnisse sind nicht existent"; wenn eine derartige Einstellung inkraft tritt, so kann sie wiederum zu selbstmißbrauchendem Veralten führen (in Bezug auf Nahrung, Drogen, Beziehungen etc.).

Betrachtet man solche traumatischen Prozesse unter ihrem rituellen Aspekt, so zeigen sich durchaus therapeutische Interventionen als möglich. Entsprechend dem Utilisationsprinzip Ericksons (1980a, b) kann das problematische Muster als Lösungsmuster benützt werden. Das bedeutet, wenn man die Beschwerden einer Person als ein sich wiederholendes Ritual ansieht, dann sollte ein weiteres Ritual als Lösung benutzt werden. Im weiteren Verlauf dieses Beitrages werde ich beschreiben, wie dies mit einer aus vier Schritten bestehenden Methode erfolgen kann.

Dieses Verfahren dauert gewöhnlich vier bis sechs Wochen und kann mit Einzelpersonen, Paaren, Familien oder Gruppen durchgeführt werden. Dabei wird angenommen, daß chronische psychosomatische Beschwerden am besten als Symptome einer negativen Identität beschrieben werden können, die auf einer invasiven traumatischen Erfahrungen beruht.⁴ Die Wirkung besteht darin, die verbalen, visuellen und kinästhetischen Symbole von Identitätsereignissen erlebnismäßig dergestalt zu aktivieren und zu externalisieren, daß die betreffende Person innerhalb einer rituellen Handlung die "alte Identität" ablegt und in eine neue hineinschlüpft.

Dieses Modell geht des weiteren davon aus, daß therapeutische Gespräche zur Veränderung der Identität nicht auf normale analytische Art stattfinden können, denn so wird eher der bestehende Bezugsrahmen gefestigt werden. Deshalb wird der Therapeut hypnotische oder ähnliche Prozesse in der therapeutischen Kommunikation verwenden und sich eher einer erfahrungsbezogen-symbolischen, emotionalen Sprache bedienen. (Dieser Gebrauch einer unterschiedlichen, eher archaischen Sprache kann man in vielen traditionellen Ritualen sowie bei religiösen Zeremonien finden.) Hypnose wird in der Tradition Milton Ericksons eingesetzt, bei der eine kooperative Beziehung im Vordergrund steht, die um die Werte, die Besonderheiten und Ressourcen des Klienten organisiert ist (Gilligan, 1987).

Schritt 1: Stelle das Symptom in einen rituellen Bezugsrahmen

Die Einzelheiten des ersten Schrittes sind in Tabelle 1 aufgelistet. Der Therapeut sucht zunächst eine Beschreibung jenes Symptoms zu erreichen, welches der Klient zu ändern wünscht. Diese Beschreibung sollte sowohl eine spezifische Verhaltenssequenz wie auch alle inneren Erfahrungen während des Ablaufs dieser Sequenz enthalten.

Joseph, ein 32 Jahre alter Computerwissenschaftler, suchte wegen unkontrollierbaren Grimassierens um Therapie nach, das vor allem in Gegenwart seines Vorgesetzten im Büro auftrat. Typischerweise trat das Symptom dann auf, wenn Joseph bei hausinternen Präsentationen seiner Forschungsarbeit sehr ängstlich und auf das gefürchtete Grimassieren fixiert war. Üblicherweise beeinflusste dies die Art seiner Präsentation in einem

4 Ich glaube nicht, daß dies zutrifft; es ist aber eine nützliche Annahme, eine Möglichkeit, das entsprechende Problem zu lösen. Andere Möglichkeiten hierfür können und sollten in Betracht gezogen werden.

Maß, daß seine Projekte nicht mehr unterstützt wurden und dadurch sein berufliches Fortkommen sehr eingeschränkt wurde. Joseph berichtete, daß er jedesmal, wenn dieses Muster aufgetreten war, in tiefe Depression versank; er fügte noch hinzu, daß viele seiner Familienmitglieder ebenfalls unter Depression litten. Joseph war der zweite von drei Jungen in seiner Familie. Er beschrieb seinen Vater als einen "brillianten Erfinder", der seinen Söhnen gegenüber "extrem brutal" war. Derzeit habe er wenig Kontakt zu seiner Familie (die 3000 Meilen entfernt wohne); er wünsche, daß sein Leben ohne sie weitergehen möge. Für sein Symptom erwartete er speziell Hypnose.

Tabelle 1: Schlage ein Ritual als mögliche Lösung vor

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiziere das Symptom 2. Falls nötig, nutze hypnotische Methoden (ideomotorisches Signalisieren, kunst- oder trangetherapeutische Arbeit), um ein zugrundeliegendes emotionales Trauma oder entwicklungsmäßige Herausforderungen zu identifizieren. 3. Deute das Symptom als unvollständigen Versuch zur entwicklungsmäßigen Veränderung oder Heilung positiv um. 4. Bewirke eine volle, in der Erfahrung verankerte Kooperation und Motivation zur Durchführung des Rituals. |
|---|

Dieses Grimassieren hatte einige Charakteristika, die ein Ritual als Intervention nahelegten. Insbesondere (a) bestand dieses Symptom schon sehr lange, (b) war es ein somatisches Symptom und (c) weder rational noch kognitiv zu begründen. In der Sprache der Hypnose, die mit dem Ritual eng verwandt ist, sind dies Trancephänomene. Mit anderen Worten können solche Symptome als spontane Manifestation einer "negativen Trance" aufgefaßt werden, als eine Art ritueller Darstellung eines traumatischen Erlebnisses.

Natürlich können nicht alle derartigen Symptome mithilfe eines Rituals aufgelöst werden. Mit vielen kann schlichter und weniger aufwendig umgegangen werden. (Tatsächlich versuche ich zunächst ein einfacheres Vorgehen, bevor ich ein Ritual in Betracht ziehe.) Um zu bestimmen, ob ein Ritual angemessen ist, wird in einem nächsten Schritt erkundet, ob das Symptom mit einem emotionalen Trauma oder einer entwicklungsbedingten Herausforderung zusammenhängt. Josephs Symptom habe ich zunächst einfach als Ausdruck unerwünschten Verhaltens angesehen, der mit einigen einfachen und direkten hypnotischen Interventionen zu verändern wäre. Deshalb führte ich ihn über eine allgemeine hypnotische Induktion mit Entspannung und ideomotorischem Fingersignalisieren in eine hypnotische Trance (Gilligan, 1987). Und Joseph schien auch einen angenehmen Trancezustand zu entwickeln, bis dann plötzlich das Unerwartete geschah. Joseph dissoziierte in einen scheinbar sehr unangenehmen Zustand: Sein Körper und Atem froren ein und sein Gesicht wurde bleich und grimmig. Er reagierte überhaupt nicht auf meine Bitte um eine verbale Rückmeldung und schien in einen Alptraum aus einer anderen Welt abzudriften. Weitere Suggestionen, aus der Trance zurückzukommen, blieben ebenfalls erfolglos, und so versuchte ich einfach, ihn in seinem Zustand zu erreichen, indem ich mit sanfter Stimme ungefähr folgendes sagte: Joseph, ich weiß nicht, wo du bist. Joseph, ich weiß nicht, warum du dorthin gehen mußt. Ich weiß aber, *du bist auch hier bei mir* und hörst mir zu. Joseph, ich weiß nicht, wie weit du weggehen mußt. Ich weiß auch nicht, ob du nicht noch weiter weggehen mußt, um mir bequem zuhören zu können. Aber ich weiß,

daß du mich hören kannst und auf mich reagieren kannst in einer Art und Weise, die angemessen und hilfreich für dich ist.

Mit dieser Art zu sprechen konnte ich eine Verbindung zu Joseph herstellen. Während der nächsten zehn Minuten baute ich diese Verbindung weiter aus, indem ich seine Hand hielt und Fingersignale entwickelte, um mit seinem Unbewußten kommunizieren zu können. Langsam kam er aus der Trance zurück, aber nachdem er seine Augen geöffnet hatte, erstarrte er wieder und riß die Augen entsetzt auf, als sähe er irgendjemanden oder irgend etwas vor sich. Ich fragte ihn, ob er seinen Vater sehe, und er nickte. Indem ich weiterhin seine Hand hielt und ihn aufforderte, weiter zu atmen, brachte ich ihn langsam dazu, sein Gesichtsfeld so zu erweitern, daß er mich zu seiner Rechten sehen und einen Freund zu seiner Linken halluzinieren konnte. Er gewann Stärke durch diese zusätzlichen Beziehungen und fuhr seinen "Vater" an, er solle zum Teufel gehen. Das entsetzliche Bild verschwand und Joseph brach in eine Flut von Tränen aus. Um ihn zu reorientieren, führte ich ihn eine Weile in meinem Büro umher. Als wir uns wieder hingesetzt hatten, versuchte ich die Ernsthaftigkeit der Situation dadurch etwas aufzulockern, daß ich ihn fragte, was er denn von seiner "hypnotischen Standardfahrt" halte. Wir plauderten ein wenig und wurden dann wieder ernst. Ich legte ihm nahe, daß vielleicht sein Unbewußtes entschieden habe, es sei an der Zeit, sich von einigen Beziehungen zu verabschieden, und daß dies die Bedeutung seines immer wiederkehrenden Symptoms sein könne. Er war neugierig hinsichtlich dieser Hypothese und so benutzen wir ideomotorisches Fingersignalisieren, um sein Unbewußtes zu befragen, ob (a) sein Grimmassieren in Zusammenhang mit Erfahrungen mit seinem Vater stand, ob (b) die vorausgegangene hypnotische Dissoziation mit einigen vergangenen emotionalen Ereignissen mit seinem Vater zusammenhänge und ob (c) es nun an der Zeit sei, sich von dieser Beziehung der Mißhandlungen zu verabschieden.

Sein Ja-Finger rührte sich auf all diese Fragen, ebenso wie auf die Frage, ob eine bestimmte Erinnerung aufgetaucht sei. Es zeigte sich, daß dieses erinnerte Ereignis aus einer Zeit stammte, als Joseph sechs Jahre alt war. Am Weihnachtsmorgen hatte er eine Spielzeugisenbahn erhalten und dann zusammen mit seinem Bruder damit im Keller gespielt. Irgendwie hat er diese Eisenbahn kaputtgemacht, so daß die Kugeln aus den Kugellagern auf dem Boden verstreut waren. Sein Bruder hatte nichts Eiligeres zu tun, als zum Vater zu rennen und das zu berichten; der kam brüllend die Treppe herunter und verprügelte Joseph brutal. Der Junge verbrachte dann den Rest des Tages damit, auch noch das letzte Kugelchen auf dem Boden zu suchen, während in regelmäßigen Abständen sein Vater zurückkam und ihn immer wieder aufs neue verprügelte.

Dieses Ereignis wurde zur symbolischen Repräsentation seines "alten Selbst", das unter dem Einfluß der Mißhandlungen des Vaters stand. (In Ritualen, ähnlich wie in Hypnose und jeder anderen Form künstlerischen Ausdrucks, ist es sehr wichtig, konkrete Symbole zu haben, d.h. spezifische Geschichten statt allgemeiner Ideen. Dieses Ereignis, das Joseph schilderte, muß nicht als der ursprüngliche oder einzige "Grund" seiner derzeitigen Erfahrung angesehen werden, sondern eher als Darstellung einer Beziehung, in deren Rahmen die Identität einer Person Gestalt annimmt. Allgemeinere Begriffe wie z.B. das "verwundete Kind" oder "geringes Selbstwertgefühl" scheinen als Grundlage für die effektive Durchführung eines Rituals nicht geeignet zu sein.)

Joseph war von diesen Reaktionen seines Unbewußten sehr beeindruckt. Er äußerte Interesse, seine Beziehung zu dieser Erinnerung zu verändern, und fragte, wie er dies tun könne. Hier führte ich nun die Möglichkeit des Rituals ein, indem ich zu bedenken gab, daß schreckliche, invasive Erfahrungen Menschen manchmal dazu bringen, sich mit Stimmen, Bildern und Verhalten anderer zu identifizieren; daß weiterhin solche Miß-Identifikationen zu unkontrollierbarem Ausdrucksverhalten verschiedenster Art führen könnten wie z.B. Josephs Grimmassieren. Das Heilritual wurde beschrieben als Prozeß, in welchem zunächst diese Stimmen, Bilder und Körpergefühle *externalisiert* werden (durch Briefeschreiben, Bilder malen und andere erfahrungsorientierte Prozesse); danach wird ein Ritual geplant und durchgeführt, um ein für alle Mal diese äußeren Einflüsse zu verabschieden, um die eigene Stimme, die eigenen Bilder und Gefühle willkommen zu heißen. Anhand einiger Beispiele wurde verdeutlicht, wie Rituale gemeinsam von Therapeut und Klient hervorgebracht werden, wobei der Therapeut nur seine Erfahrungen hinsichtlich der Struktur zur Verfügung stellt, während der Klient diese Struktur mit spezifischen Inhalten füllt, alle Entscheidungen fällt und das Ritual durchführt. Es wurde auch darauf hingewiesen, daß Menschen fühlen müßten, daß die Zeit reif sei zur Durchführung eines Rituals, denn dieses benötigte ihre volle Hingabe und innere Beteiligung. Um auf diesen Punkt besonders hinzuweisen, bat ich Joseph, die ganze kommende Woche der Entscheidung zu widmen, ob er sich auf solch einen Prozeß einlassen wolle. In der nächsten Woche kam er und sagte, er habe sich entschieden und wolle das Ritual durchführen. (Falls jemand sich nicht voll diesem Ritual widmen kann, sollte der Therapeut Abstand nehmen und andere Möglichkeiten in Betracht ziehen.)

Die bisherige Beschreibung weist darauf hin, wie wichtig es ist, die Beschwerden des Klienten mit einem emotionalen Trauma oder einer entwicklungsbedingten Herausforderung in Verbindung zu bringen, dann das Symptom als unvollständigen oder erfolglosen Versuch zu deuten, die eigene Identität in Bezug auf dieses Ereignis bzw. diese Herausforderung zu verändern, und erst hiernach ein Ritual als effektives Mittel für diesen Veränderungsprozeß und zur Lösung der Symptomatik zu empfehlen. Der Erfolg des Rituals erfordert die volle Motivation und innere Beteiligung des Klienten.

Bei diesem Fall wird auch deutlich, wie die Verbindung des Symptoms mit dem Trauma ergebnismäßig vonstatten gehen muß. Eine bloß intellektuell gefaßte Hypothese, daß Symptom X mit dem Ereignis Y verbunden sei, ist absolut inadäquat, denn die therapeutische Kommunikation bleibt dabei auf einer rein kognitiven Ebene. (Um es zu wiederholen: Es sind gerade jene Fälle, bei denen kognitives Verständnis nichts oder kaum etwas bringt, die nach einem Ritual verlangen.) Die Sprache des Rituals entspricht eher einer primärprozeßhaften Ebene der unmittelbaren Erfahrung, was auch für die Symptome und die hypnotischen Phänomene gilt (Gilligan, 1988). Der Therapeut sollte daher genau diese Sprache benutzen, um auf die Möglichkeit eines Rituals aufmerksam zu machen.

Natürlich gibt es auch noch andere Methoden der Exploration des Erlebens. Manchen Klienten schlage ich vor, in einer leichten "zentrierten" Trance über die Frage zu meditieren: "Womit hängt diese (symptomatische) Erfahrung zusammen?" und dann mithilfe von Kreide oder Zeichnungen auf Blättern für den Künstler ihr Unbewußtes eine Antwort geben zu lassen. Dies kann gemeinsam mit mir in meinem Büro oder während der Woche zu Hause allein geschehen. Im letzteren Fall sollte der Therapeut sicherstellen, daß der Klient über genügend Ressourcen verfügt - beispielsweise einen Freund, eine Freundin oder ein

Symbol (vgl. Dolan, 1991) -, auch dann die Fassung zu wahren, wenn schwierige Inhalte wiedererinnert werden.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, andere hypnotische Explorationsmethoden zu benutzen wie ideomotorisches Signalisieren oder eine allgemeine "Suche" nach relevantem Material (Gilligan, 1987; Lankton & Lankton, 1983). Ganz unabhängig von der angewandten Methode, sucht der Therapeut ein chronisches Symptom, über das der Klient keine Kontrolle mehr hat, als ein "Identitätsereignis" zu deuten, welches mit Hilfe eines Rituals transformiert werden kann.

Schritt 2: Das Ritual planen

Dieser zweite Schritt erfordert üblicherweise drei bis sechs Wochen. Wie aus Tabelle 2 zu ersehen, sollen hier jene Symbole der Erfahrung des alten und neuen Selbst geschaffen und dargestellt werden, die einen Übergang vom Alten zum Neuen erlauben. Es braucht Zeit und Sorgfalt um sicherzustellen, daß dieser Vorgang begonnen und begleitet wird und jeder Schritt durch des Klienten inneres Selbst (sein "Unbewußtes") bestätigt wird, anstatt durch übliche, intellektuelle Prozesse.

Tabelle 2: Das Ritual planen

1. Die Klienten sollen gegenständliche Symbole (Briefe, Fotos, Kunstgegenstände, Schmuck etc.) für die alte Identität auswählen oder herstellen.
2. Die Klienten sollen gegenständliche Symbole (die gleichen wie oben, aber vielleicht zusätzlich lebende Symbole wie z.B. Pflanzen oder Haustiere) für die neue Identität auswählen oder herstellen.
3. Lege das grundlegende Ritual fest (verbrennen, vergraben, erklären etc.).
4. Plane die genaue Durchführung des Rituals (wo, wann, mit wem zusammen, welche spezifischen Handlungen).
5. Die Klienten sollen sich emotional bzw. spirituell auf das Ritual vorbereiten (durch Gebet, Meditation, Fasten, Tagebuch schreiben etc.).

Die ersten beiden Schritte werden üblicherweise gleichzeitig durchgeführt. Zunächst werden die Gespräche, welche die Person internalisiert hat, in der Erfahrung aktiviert und in konkreter Form externalisiert. Häufig geschieht das, indem man einen Brief schreibt. In Josephs Fall hatte ich vorgeschlagen (und über Fingersignale hatte er auch zugestimmt), daß er sich täglich 40 Minuten Zeit nimmt, um zwei Briefe zu schreiben. Geht man eher strukturiert vor, wie das in der Therapie mit Ritualen der Fall ist, so haben wir uns auch auf die Tageszeit (8 Uhr in der Früh) und den Ort geeinigt, wann und wo er diese Briefe schreiben solle. Nachdem er sich kurz auf sich selbst besonnen hatte, sollte er innerhalb 20 Minuten den einen Brief an eine Person schreiben, die mit dem Ereignis um die zerbrochene Eisenbahn des "alten Selbst" verbundenen war; dies war zum einen (der sechs-jährige) Joseph selbst, dann sein Bruder, sein Vater und seine Mutter. In diesem Brief sollte beschrieben werden, was passiert war, wie er sich damals gefühlt hat, wie dieses Ereignis sein späteres Selbst-Bild beeinflusst hat und was er nun damit anfangen wollte. Der zweite Brief (ebenfalls 20 Minuten) bezog sich auf sein "zukünftiges Selbst" und sollte im einzelnen das Leben darlegen, das er nun führen wolle sowie all die Unterschiede in sei-

nem Verhalten. (Manchmal ist es bei solchen Briefen hilfreicher, wenn eine Person als ihr eigenes zukünftiges Selbst zurückschreibt an ihr gegenwärtiges oder an ihr Kindheits-Selbst.)

Bevor diese Aufgabe ausgeführt wird, wird eine hypnotische Befragung vorgenommen um sicherzustellen, daß dieses Vorgehen angemessen ist und daß genügend Ressourcen zur Verfügung stehen. Oft sind einige Veränderungen nötig - beispielsweise muß eine andere Person anwesend sein oder andere Ressourcen müssen dem Klienten zur Verfügung stehen, damit er den Brief schreiben kann (Dolan, 1991). Über hypnotisches Befragen wird in der nächsten Sitzung versucht herauszufinden, ob noch andere Briefe geschrieben werden müssen. Der Therapeut kann diese Briefe lesen, um sicher zu sein, daß der Klient bei sich selbst ist und mit dem Prozeß in Verbindung steht. (Ich habe diesen rituellen Prozeß beispielsweise einmal unterbrochen bei einem Klienten, der die Briefe an sein jüngeres Selbst in einem bösen, sarkastischen Stil geschrieben hat, weil ich merkte, daß es verfrüht war, mit diesem Klienten ein Heilritual durchzuführen.) Durch jede dieser ständigen Überprüfungen kann man Hinweise bekommen, wie die Planung des Rituals verläuft und wie sie durch den ständigen gemeinsamen Prozeß der Kooperation zwischen Therapeut und Klient modifiziert werden kann.

Der nächste Prozeß der Externalisierung schließt Bilder ein. Ähnlich wie zuvor beim Briefschreiben wird nun vorgeschlagen, daß der Klient jeden Tag (ungefähr eine Woche lang) 40 Minuten lang malt, zeichnet (mit Farbe), kollagiert oder auf andere Weise zunächst die Gegebenheiten des "alten Selbst" und dann einige Versionen seines "neuen Selbst" visuell darstellt. Wenn Klienten hierbei ihr fehlendes Talent beklagen ("Ich kann nicht zeichnen!") so kann man sie ermutigen, einfach geschehen zu lassen, was immer geschieht, von einfachen Strichen bis hin zu intensiven Farben. Man muß sie darin unterstützen, dies alles aus ihrem Inneren herausfließen zu lassen, während sie sich auf Fragen konzentrieren wie z.B. "Wie sah das traumatische Ereignis aus und wie habe ich mich dabei gefühlt?" (für die erste Zeichnung) und "Wie wird es aussehen und sich anfühlen, wenn das Symptom bzw. Problem gelöst ist?" Wie zuvor achtet der Therapeut darauf, (a) daß der Prozeß angemessen ist, (b) daß genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, (c) daß die Person in den Prozeß emotional involviert ist und (d) ob noch weitere Arbeit getan werden muß, wenn der Klient mit einem Bild in die nächste Stunde kommt.

Man bittet dann den Klienten, in der folgenden Woche gegenständliche Symbole für das neue und das alte Selbst auszusuchen. Selbsthypnose, Meditation oder einfach offene Neugier sind hierfür hilfreich. Die Person braucht es kognitiv nicht zu verstehen oder sich selbst und anderen erklären können, warum sie ein bestimmtes Symbol ausgewählt hat. Beispiele für Symbole des "alten Selbst" sind die Babykleider, die eine Frau gestrickt hatte, die ihr kleines Mädchen verloren hat, oder das Foto ihres Onkels, der sie sexuell belästigt hatte, das eine andere Frau gefunden hat, oder die Spielzeugschienenbahn, die Joseph gekauft hat (und die der alten gleich). Symbole für das "neue Selbst" sind beispielsweise ein japanischer Bonsai-Baum, den die Frau gekauft hat, die ihr Kind verloren hatte, oder afrikanische Schilde und Speere, die die als Kind sexuell mißbrauchte Frau ausgesucht hat, oder ein Ring für Joseph. Um es nochmals zu sagen, die Arbeit des Therapeuten besteht darin sicherzustellen, daß die ausgewählten Objekte das jeweilige Ereignis angemessen und vollständig symbolisieren.

Der Klient hat nun die Symbole für das alte und neue Selbst konkret bestimmt, informiert von Objekten dargestellt und damit externalisiert. Der nächste Schritt besteht nun darin, das Ritual in seinen Grundzügen festzulegen, um sich vom alten Selbst zu verabschieden und das neue Selbst willkommen zu heißen. Der Therapeut kann Vorschläge machen (beispielsweise ob verbrannt oder beerdigt werden soll), und unterstützt dann (z.B. durch einen hypnotischen Prozeß) den Klienten, seine eigene Wahl zu treffen.

Mit Hilfe von Hypnose kam Joseph zu seinem Ritual, das darin bestand, daß er (a) die Kugellager seiner Spielzeugeisenbahn auf die Schienen einer richtigen Eisenbahn warf und dann (b) diese Schienen überquerte, um "auf die andere Seite" zu gelangen und dort sein neues Selbst auszurufen. Diese Auswahl wurde jeweils durch Fingersignale bestätigt.

In der nächsten Sitzung geht es um die Details, wo, wann, wie und mit wem das Ritual durchgeführt wird. Alles sollte sehr sorgfältig bedacht werden und alle Erwartungen sollten durch die Person selbst in bedeutsamer Weise bestätigt werden. Bei Joseph bestand der Plan darin, daß er zur Eisenbahnlinie ungefähr eine Meile von meinem Büro entfernte ging und seine Spielzeugeisenbahn zusammen mit den Briefen und Zeichnungen mitnehmen sollte, die er zuvor geschrieben bzw. angefertigt hatte. Als Teil des Verabschiedungsrituals sollte er die Briefe des "alten Selbst" laut vorlesen und die entsprechenden Bilder dazu betrachten und dann die Kugellagerkugeln seiner Spielzeugeisenbahn auf die Schienen werfen, um so zum Ausdruck zu bringen, daß er diese Symbole loslassen wolle. Dann sollte er die Schienen überqueren und einige zeremonielle Erklärungen für sein neues Selbst abgeben.

Die Frage, wer in das Ritual mit einbezogen werden sollte, ist insofern von besonderer Bedeutung, weil - um es zu wiederholen - ein Ritual an der Nahtstelle zweier Welten stattfindet, zwischen der öffentlichen und der privaten Welt, oder zwischen der inneren und der äußeren Welt. Wenn eine Person ein Ritual ausführt, so reorganisiert sie nicht nur ihre innere Welt, sondern sie erklärt auch anderen gegenüber ihr neues soziales Selbst. Zeugen beobachten nicht nur die jeweiligen Erklärungen, sie nehmen auch Anteil an der Erschaffung einer neuen sozialen und psychologischen Identität und validieren diese damit. Diese außerordentliche Wechselseitigkeit ist ein Hauptgrund für die Wirksamkeit von Ritualen.

Bei Joseph war gerade dieser Punkt kritisch. Nach gründlicher Überlegung kam er zu dem Schluß, daß er sich niemandem gegenüber nahe genug fühlte, um ihn zur Teilnahme einzuladen. (Zu seinen Aktivitäten nach dem Ritual gehörten insbesondere auch, Freundschaften und Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.) So bat Joseph mich, an seinem Ritual teilzunehmen, und ich stimmte zu unter der Bedingung, daß ich, obwohl "Ritual-Spezialist", den Prozeß nur begleiten und sparsame Unterstützung anbieten wolle, wenn nötig. Er ging auch auf meinen Vorschlag ein zu überlegen, ob er das Ergebnis des Rituals seinen Familienmitgliedern mitteilen wolle, welche 3000 Meilen entfernt lebten.

Als ein letzter vorbereitender Akt wird der Klient gebeten, in der Woche vor dem Ritual nach innen zu gehen und sich emotional auf das Ereignis vorzubereiten. Abhängig von den Eigenarten und Vorlieben einer Person kann das darin bestehen, daß sie allein spazieren geht, Tagebuch schreibt, Selbsthypnose oder Meditation praktiziert, fastet oder betet usw. Diese Vorbereitungen sind ganz wichtige Schritte bei den meisten traditionellen Ritualen, denn sie ziehen die Aufmerksamkeit von der normalen, üblichen Geschäftigkeit ab und konzentrieren sie auf einen inneren Fokus.

Schritt 3: Das Ritual durchführen

Wie aus Tabelle 3 ersichtlich, besteht die Durchführung des Rituals aus drei Teilen: Die prä-rituelle Induktion, welche das Bewußtsein für den rituellen Raum (Turner, 1977) entwickelt soll; das Ritual selbst; der post-rituelle Prozeß, welcher die Person in die normale soziale Sphäre zurückbringen soll. Die prä-rituelle Induktion ähnelt einer hypnotischen und beinhaltet Einengung der Aufmerksamkeit, Wiederholung und Rhythmus sowie symbolische Aktivitäten, welche die Person in einen erhöhten Bewußtseinszustand bringen soll, in dem sie auf Erfahrung und Symbole ausgerichtet ist (Gilligan, 1987). Dieser kann Gesänge, Gebete, Meditationen und andere zeremonielle Akte umfassen. Die induzierte Stimmung ist üblicherweise sehr ernst und intensiv, begleitet von dem Gefühl, daß etwas sehr wichtiges geschieht.

Tabelle 3: Das Ritual durchführen

- | |
|---------------------------|
| 1. Prä-rituelle Induktion |
| 2. Das Ritual selbst |
| 3. Post-rituelle Prozesse |

Im Falle von Joseph verlief es so, daß er an dem bewußten Tag in mein Büro kam und die rituellen Symbole (Briefe, Zeichnungen, die Spielzeugeisenbahn etc.) dabei hatte. In einem behutsamen und konzentrierten Gespräch ließen wir zunächst alles, was während des letzten Monats geschehen war, revuemasieren, und er bekräftigte dann seinen Entschluß, das Ritual durchzuführen. In getrennten Autos fuhren wir dann zu dem Ort des Rituals (den Eisenbahngleisen), stiegen aus und markierten mit Hilfe von Steinen und Pflocken den rituellen Platz. Joseph stellte sich mit dem Gesicht zu den Gleisen auf, legte die rituellen Symbole des alten Selbst aus, konzentrierte sich einige Minuten lang und wandte sich dann mir zu, um mir zu bedeuten, daß er bereit sei.

Als ich ihm feierlich zunickte, er solle nun beginnen, schloß er wieder seine Augen und vertiefte sich in seine Aufgabe. Als er sie einige Minuten später wieder öffnete, war er offensichtlich in einem intensiven, konzentrierten Zustand erhöhten und veränderten Bewußtseins. Er drängte seine Tränen zurück und visualisierte alle seine Familienmitglieder um sich herum. Seine starke und verwundbare Stimme versagte vor Bewegung, als er jedes Familienmitglied begrüßte und den Grund erklärte, warum er sie bei diesem Ereignis dabei haben wolle. Dann nahm er die Briefe des "alten Selbst" zur Hand, las einen nach dem anderen und erklärte nach jedem, daß er mit diesen Worten nun damit fertig sei; danach zerriß er den Brief. Seine Gefühle schienen ihn immer wieder zu überwältigen, aber jedesmal hielt er inne, um zu sich selbst zu kommen, bevor er fortfuhr. (Manchen Klienten wird es wohl tun, wenn sie hierbei behutsam unterstützt und ermutigt werden.)

Als nächstes zeigte er jede Zeichnung über das "alte Selbst", beschrieb, was geschehen war, wie er sich dabei gefühlt hatte, wie seine Identität dadurch beeinflusst worden war, und daß er nun bereit war, dieses Selbst-Bild loszulassen. Er zerriß dann die Bilder und legte die Schnipsel in eine Schachtel (die später verbrannt wurde). Vielfältige Gefühle, Wut, Ärger und Trauer überkamen ihn während dieses Vorgangs.

Der Abschluß-Prozeß des Verabschiedens betraf die Spielzeugeisenbahn. Er hatte die Bodenplatte abmontiert, um Zugang zu den Kugellagern zu haben, welche nunmehr durch

ein Klebeband an ihrem Platz gehalten wurden. Als er sich auf den Zug in seinen Händen konzentrierte, überkam ihn ein erschütterndes Schluchzen. Nach ungefähr einer Minute ging ich zu ihm und flüsterte ihm zu, er solle durchatmen und seinen Gefühlen freien Lauf lassen und da hindurchgehen; so ermutigte ich ihn, weiterzumachen und seine Aufmerksamkeit wieder auf seine rituelle Aufgabe zu konzentrieren. Indem er auf seine imaginierte Familie blickte, hob er an zu erklären, daß nun für ihn die Zeit gekommen sei, in seinem Leben weiterzugehen. Langsam und gefühlvoll berichtete er das "Zug-Ereignis" und kündigte dann an, daß er nun bereit sei, dieses Ereignis für seine eigene Entwicklung in Anspruch zu nehmen. Mit einer feierlichen Erklärung hielt er die Spielzeugeisenbahn über die Schienen, entfernte das Klebeband und ließ die Kugellagerkugeln über die Geleise springen. (Bis zu diesem Augenblick hatte ich nicht gewußt, wie klein diese Kugeln sind und wie viele es gibt.) Dabei wurden viele Gefühle frei, aber Joseph schien an ihnen zu wachsen. Schließlich wandte er sich mir zu und sagte, er sei nun bereit, weiterzugehen.

Joseph voran, gingen wir auf die andere Seite der Geleise. Hier beging er nun das Ritual des "neuen Selbst", indem er die an sein zukünftiges Selbst gerichteten Briefe vorlas, die entsprechenden Bilder zeigte und sich feierlich den Ring ansteckte, den er ausgesucht hatte, um seine neue Verpflichtung zu symbolisieren. Dieser Teil des Rituals schien viel leichter für ihn, als werde er von einer neuerworbenen Stärke und einem neuen Geist geleitet.

Ein letzter Teil des Rituals blieb noch zu erfüllen. Während einer Selbsthypnose Sitzung einige Wochen zuvor hatte Joseph entschieden, die Eisenbahn zusammen mit einem Brief zurück nach Osten an seinen Bruder zu schicken (der ihn ja in diese Sache hineingebracht hatte). In diesem treffenden Brief beschrieb Joseph die schreckliche Kindheit, die sie beide verbringen mußten, und wie diese Kindheit offensichtlich beide in ihrem erwachsenen Leben depressiv und unglücklich gemacht hat. (Sein Bruder war als klinisch depressiv diagnostiziert.) Joseph drückte seine Verpflichtung aus, sich von dergleichen Niedererschlagenheit zu befreien und erzählte dann sein Kindheitserlebnis mit der Eisenbahn. Er beschrieb den rituellen Prozeß der letzten sechs Wochen und fügte hinzu, daß er während seiner Selbsterkundungen das starke Gefühl entwickelt habe, daß er diese Eisenbahn nach dem Ritual seinem Bruder schicken sollte, den er selbst sei nun fertig damit. Er bekannte, daß er nicht ganz sicher sei, warum dies so wichtig für ihn sei, noch was sein Bruder damit anfangen solle (er schlug vor, sie für einen guten Zweck zu spenden); auf jeden Fall sei er sicher, mit dieser Angelegenheit fertig zu sein und daß die Eisenbahn seinem Bruder zukommen solle. Er schloß den Brief mit der Versicherung, daß er seinen Bruder sehr lieb habe und daß er wolle, daß ihre Beziehung sich vertiefe und stärker werde.

Joseph legte diesen Brief und die Eisenbahn in ein Paket, das er an seinen Bruder adressiert hatte. Wir fuhren in unseren Autos zur Post, er ging hinein und gab das Päckchen auf. Nachdem er wieder herausgekommen war, meinte er, während des Rituals sei eine unglaubliche Last von ihm genommen worden und habe sich aufgelöst, "die so lang da war, daß ich sie gar nicht mehr wahrgenommen habe". Er sah bemerkenswert ruhig aus und klang auch so, gefaßt und zuversichtlich. Ich beglückwünschte ihn zu seinem unglaublichen Mut und zu der Sorgfalt, die er während des Rituals und während des ursprünglichen Vorbereitungsprozesses gezeigt hatte und sagte ihm, daß er seine Sache sehr gut gemacht habe.

Auf meine Empfehlung hin hatte er es eingerichtet, daß er den Rest des Tages frei hatte; so empfahl ich ihm, nach Hause zu gehen, zu entspannen und seinen Erfolg auszukosten. Ich riet ihm zudem, daß er das Briefeschreiben auch noch einige Wochen weiterbenutzen solle, wenn irgendwelche "alten Stimmen" ihn wieder heimsuchen würden, denn dies sei eine gute Art, übriggebliebene Prozesse zu externalisieren und sie gehenzulassen. Ich erinnerte ihn auch daran, daß er jeden Brief, jede Zeichnung oder jedes Symbol des "neuen Selbst", das er mit nach Hause nahm, anschauen könne, speziell dann, wenn es nötig war, sich wieder zu sammeln. (Viele Klienten lassen die Symbole des "alten Selbst" hinter sich und finden für die Symbole des "neuen Selbst" zu Hause einen besonderen Platz.)

Schritt 4: Das neue Selbst in die Gemeinschaft wiedereinfügen

Ein therapeutisches Ritual planen und durchführen ist ein besonders intensiver Prozeß. Die Teilnehmer ziehen sich für eine längere Zeit emotional, psychisch und im Verhalten vom Alltagsleben zurück und tauchen tief ein in andere innere Wirklichkeiten. Es ist daher entscheidend, daß diese Person nach dem Ritual wieder in die soziale Gemeinschaft Eingang findet. Jedes weitere "innere Arbeiten" sollte generell unterbunden werden und die Aufmerksamkeit sollte auf praktische Herausforderungen und Verantwortlichkeiten gelenkt werden wie z.B. auf Freunde, auf die Arbeit, die Familie, auf soziale Verhaltensweisen etc. Die Therapie findet nach ein oder zwei weiteren Sitzungen ein Ende, es sei denn, es wurden weitere konkrete kurzfristige Ziele vereinbart. Rituale geschehen generell inform eines Alles-oder-nichts-Phänomens und die Veränderung geschieht durch das Ritual selbst. Zusätzliche "innere" Arbeit an dem speziellen Problem ist daher oftmals kontraindiziert.

Tabelle 4: Das neue Selbst in die Gemeinschaft wiedereinfügen

1. Schaffe eine Struktur für übriggebliebene Teile der alten Identität (Briefe, körperliche Aktivitäten, einfache Übungen).
2. Entwickle Strukturen für eine neue Identität (soziale Aktivitäten, neue Symbole, neue Kleider oder Gegenstände, neue Beziehung zum Unbewußten etc.)

Als Joseph die folgende Woche wiederkam, ging es ihm phantastisch. Er berichtete, daß er nach dem Ritual gefeiert habe, indem er sich neu eingekleidet habe. Er habe sich lebendig gefühlt und "offen". Stolz berichtete er, daß er eine Präsentation ohne jegliches Grimassieren durchgeführt habe. (Während dieser Präsentation sei er sich auch seines neuen Ringes sehr bewußt gewesen.) Er fühle sich sehr zuversichtlich, daß er dieses neue Verhalten auch weiterhin zeigen werde, und wir kamen daher überein, daß die therapeutischen Ziele erreicht seien und wir uns daher nicht mehr sehen müßten. Ungefähr ein Jahr später rief Joseph mich wieder an und berichtete, daß sein Grimassieren auch weiterhin ausgeblieben sei; und daß er nun Hypnose wolle für sein neues Hobby, das Kick-Boxen. Wir hatten einige Stunden, in denen er mir auch berichtete, daß es ihm in seinen Beruf sehr gut gehe.

Diskussion

Dieser Fall von Joseph verdeutlicht, wie effektiv Rituale zur therapeutischen Veränderung sein können. Sie ermöglichen die Transformation von Identität und die Auflösung unerwünschter Symptome. Rituale sind ganz verschieden nicht-rationale Ereignisse, während derer Individuen Zugang zu tiefen inneren Ressourcen finden und profunde Erfahrungen auf symbolischer Ebene machen. Insbesondere wirken sie stärkend, so daß selbstverneinende Bilder, Stimmen und Verhalten externalisiert und die eigenen Stimmen, Visionen und Körperschemata wiederentdeckt und bewahrt werden können.

Wenn auch dieses Fallbeispiel einen einzelnen Klienten betraf, so können Rituale auch mit Paaren, Familien und Gruppen durchgeführt werden. Sie können für eine ganze Reihe unterschiedlicher Beschwerden angewandt werden. Ich selbst habe Rituale angewandt bei Einzelpatienten, bei Paaren und bei Familien auch dann, wenn es um sexuellen Mißbrauch (Inzest oder Vergewaltigung) ging, und auch bei Gruppen von Inzestopfern. Scheidungsrituale (mit einem oder beiden Partnern) unter Einbezug von Freunden und Familienmitgliedern können hilfreich sein. Reinigungs- und Sühne-Rituale können in Fällen von Untreue helfen. Rituale in Todesfällen (auch bei Abtreibung) waren zutiefst bewegend.

In all diesen Fällen respektiert und unterstützt der Therapeut die innere Einzigartigkeit und Intelligenz der Klienten, so daß die aktuellen Symbole und Handlungen während des Rituals aus dem Klienten selbst entstehen und nicht vom Therapeuten kommen. Dieser fungiert nur als "Spezialist für Rituale", der mögliche Strukturen vorgibt und die Klienten darin unterstützt, mit ihrem Primärprozeß in Beziehung zu bleiben, der diesen Prozeß beobachtet und gegebenenfalls leitet. Wenn beide, Klient und Therapeut, jeder auf seine Art und Weise, sich an dem Ritual beteiligen und sich darauf einlassen, so kann es in der Tat ein wahres therapeutisches Ereignis sein.

Literatur

- Bateson, G. & Bateson, M. C. (1987). *Angels fear: Towards an epistemology of the sacred*. New York: Macmillan.
- Campbell, J. (1984). *The way of the animal powers*. London: Times Books.
- Dolan, Y. M. (1991). *Resolving sexual abuse: Solution-focused therapy and Ericksonian hypnosis for adult survivors*. New York: W. W. Norton.
- Erickson, M. H. (1980). *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis, Vol. I - IV* (ed. by E.L. Rossi). New York: Irvington.
- Gilligan, S. G. (1987). *Therapeutic trances: The cooperation principle in Ericksonian hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1988). Symptom phenomena as trance phenomena. In J. K. Zeig, & S. Lankton (Hrsg.), *Developing Ericksonian therapy: State of the art* (S. 327-352). New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1991). *Therapeutische Trance: Das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Haley, J. (1984). *Ordeal Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Haley, J. (1989). *Ordeal Therapy: Ungewöhnliche Wege der Verhaltensänderung*. Hamburg: Isko-Press.
- Imber-Black, E., Roberts, J. & Whiting, R. (1989). *Rituals in families and family therapy*. New York: Norton.
- Jung, C. G. (1954). *Symbols of transformation*. Princeton, New Jersey: University Press.
- Lankton, S. R. & Lankton, C. H. (1983). *The answer within: A clinical framework of Ericksonian hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Madanes, C. (1990). *Sex, love, and violence: Strategies for transformation*. New York: W. W. Norton.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. F. & Prata, G. (1978). *Paradox and counterparadox*. New York: Jason Aronson.

Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Chicago: Aldine.

Abstract: This contribution explores how the tradition of healing rituals may be used in psychotherapy. Some basic distinctions regarding rituals are first outlined. A four step model for using rituals is then developed. These four steps include (1) suggesting a ritual as a possible solution, (2) planning the ritual, (3) enacting the ritual, and (4) post-ritual activities. A case history illustrates each step. It is concluded that rituals may be powerful mediums for therapeutic change. They allow the transformation of identity and the dissolution of undesired symptoms.

Keywords: ritual, psychotherapy

Stephen G. Gilligan, Ph.D.
1504 Crest Drive
Encinitas, CA 92024, USA