

## Die Kraft des rituellen Raums – eine südafrikanische Erfahrung

Ulrike Juchmann

*„Wir müssen lernen zu fühlen, wie andere Menschen Verbindungen zu sich selbst und zum Universum aufnehmen. Niemand schafft es allein. Wir müssen alle mit etwas anderem als uns selbst verbunden sein – zu anderen auf unserem Weg und zu etwas außerhalb von uns allen.“ (Carl A. Hammerschlag 2003, S. 9).*

### Zusammenfassung

Anhand eines selbst erlebten Übergangsrituals werden folgende Aspekte dargestellt:

- Das Kreieren eines besonderen, rituellen Raums
- Die Planung und Strukturierung des Rituals, wobei die drei von Arnold van Gennep (1986) unterschiedenen Phasen eines Übergangsrituals: Trennungs-, Übergangs- und Wiedereingliederungsphase verdeutlicht werden
- Die Bedeutung von Sicherheit, Orientierung und Halt im Ritual als Voraussetzung für Transformation und Wandlung
- Die Einbettung des Rituals in die Natur und die Verbindung zu einer spirituellen Dimension

Eine kurze Einführung in die afrikanische Heilkunst zeigt die Bedeutung der Kommunikation mit den Ahnen und bietet die Grundlage für ein tieferes Verständnis des Rituals.

### Persönliche Reise

Rituale und Natur waren für mich als Kind gleichermaßen magisch und faszinierend. Ich erinnere mich an die Orgelmusik in der Kirche, die Kerzen am Weihnachtsbaum, an die Sonnenuntergänge am Meer und die schneebedeckte Landschaft. Das Gefühl von Heiligkeit und Besonderheit, vielleicht auch das Gefühl, mit etwas Größerem in Kontakt zu sein, waren damit verbunden.

Seit Jahren interessiere ich mich als Psychologin für die therapeutische Arbeit mit Ritualen. Im Kontext der stationären Jugendhilfe habe ich gemeinsam mit einem Team Rituale für Jugendliche und deren Familien entworfen und durchgeführt (Juchmann 2002). Wir hielten Reden, spielten Musik, überreichten Symbole und suchten nach passenden Begrüßungs-, Übergangs- und Verabschiedungsformen. Manchmal verirrte sich auch die Natur in unsere Berliner Arbeitsräume, z. B. übergaben wir einer 21-jährigen suizidgefährdeten Frau in Anwesenheit ihrer Familie einen sehr schweren, schönen Stein aus dem Allgäu als Symbol für Lebensverantwortung. Jede der Anwesenden nahm den Stein in beide Hände und konnte spüren, wie schwer die Verantwortung für das eigene Leben wiegt und dass sie sich nicht beliebig herumreichen lässt.

Der hektische Jugendhilfealltag inmitten einer Großstadt ließ mich leider die Verbindung zwischen Ritual und Natur vergessen. Mehrere Reisen ins südliche Afrika (Namibia, Südafrika, Lesotho, Mozambique) haben mich wieder an meine Kindheitserfahrungen erinnert und mich erleben lassen, wie sehr Natur und Ritual zusammengehören können.

### Der Anlass zum Ritual

In Kapstadt (Südafrika) lernte ich Claudia Rauber<sup>1</sup>, eine Körpertherapeutin und afrikanische Sangoma (traditionelle Heilerin, siehe auch Abschnitt *Afrikanische Heilkunst*), kennen. Sie ist eine weiße Südafrikanerin, deren Eltern aus der Schweiz und Deutschland stammen.

Ich entschied mich, mit ihrer Unterstützung ein Ritual für mich zu planen und durchzuführen. In einem vorbereitenden Gespräch wurde deutlich, dass ich mich von einigen alten Mustern und Erfahrungen trennen wollte und dass ich eine Stärkung für die Zukunft gebrauchen konnte. Das Übergangsritual dient also dazu, Altes aufzugeben, um Platz für einen neuen Lebensabschnitt zu schaffen. Ich möchte nicht so sehr auf meine persönlichen Inhalte eingehen, sondern den Ablauf des Rituals und die Wirkung auf mich beschreiben.

### Der rituelle Raum

Kapstadt, die Stadt am Tafelberg, umgeben von zwei Ozeanen, am Kap der Guten Hoffnung hat eine besondere Anziehungskraft. Die Naturräume Meer und Berge sind immer präsent. Claudia hat in Hout Bay einen besonderen Ort geschaffen, an dem sie therapeutisch arbeitet und Rituale durchführt. Ihr Beratungsraum in einem Cottage gibt durch drei Fensterseiten den Blick auf die Berge und den parkähnlichen Garten frei. Der kreisförmige, rituelle Platz ist durch einen Wall aus aufeinandergesetzten Baumstämmen als spezieller Raum markiert und geschützt. Der Eingang in den Kreis erfolgt durch ein dreieckiges Holztor, die Schuhe werden an der Schwelle zurückgelassen. Das Zentrum des Platzes wird durch die Feuerstelle bestimmt, hier finden die Gespräche während des Rituals statt. Gegenüber dem Eingang steht die Schwitzhütte, die aus einem Bambusgestell errichtet ist, mit Baumwolldecken zugehängt wird und Platz für zwei bis drei hockende Menschen bietet. Auf dem Boden ist eine Kuhle für den gusseisernen Topf (gefüllt mit heißem Wasser und den glühenden Steinen) ausgehoben. Der Eingang ist zum Feuer ausgerichtet, links neben der Schwitzhütte steht die große mit kaltem Wasser gefüllte Metallwanne. Der Ritualplatz ist von großen Bäumen umgeben, die aber den Blick auf die nahen Berge zulassen. Ein Weg führt zur Schlafhütte, in der eine große Matratze und das weiß bezogene Bettzeug liegen, daneben steht eine Karaffe mit Wasser, eine Kerze und ein Blumenstrauß aus weißen Callas.

1) Claudia Rauber, 12 Huntersway Hout Bay 7806 Cape Town, E-Mail: frieds@telkomsa.net

Rituale und rituelle Orte haben oft eine Mandalastruktur: „Die Mandalastruktur weist immer einen geschützten Raum auf, das Temenos (abgegrenzter, heiliger Tempelplatz), welches immer rund oder quadratisch ist. Die Abgrenzung ermöglicht Sicherheit und Kontrolle: sie trennt und schützt den Inhalt oder inneren Prozess damit es nicht zu einer Mischung mit der äußeren Welt kommt.“ (Bührmann<sup>3</sup> 1984, S. 63). Diese Mandalaform lässt sich auch bei dem beschriebenen Ritualplatz wieder finden.

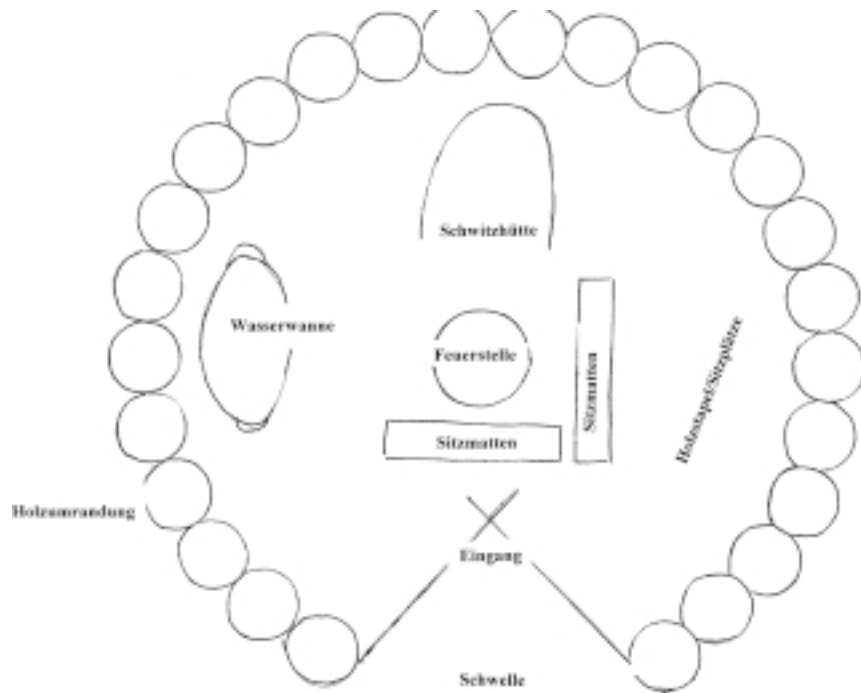


Abb. Ritualstelle

Es wird später noch deutlicher werden, dass das Prinzip des Umschlossen- und Geschütztseins etwas für das Ritual sehr Grundsätzliches ist und sowohl auf der räumlichen als auch auf der strukturellen und zwischenmenschlichen Ebene besteht.

2) Alle Übersetzungen Ulrike Juchmann

3) Vera Bührmann hat als Psychoanalytikerin mit afrikanischen HeilerInnen in der Transkei zusammengearbeitet.



Der den Ritualplatz umgebende Garten mit Blick auf die Berge

### Struktur des Rituals

So wie der rituelle Raum ein Gefühl von Verbundenheit mit der Natur und Geborgenheit vermitteln kann, ist auch die Struktur des Rituals Halt gebend. Die Unterteilung eines Übergangsrituals in eine Ablösungsphase, eine Umwandlungsphase und eine Wiedereingliederungsphase (van Gennep 1986) beschreibt diese Struktur auf sinnvolle Weise. Die Ablösungsphase, auch Trennungs- oder Vorbereitungsphase genannt, wird für die Vorbereitung auf das Ritual genutzt. In der sich anschließenden Umwandlungs- oder Übergangsperiode geschieht das Ritual im engeren Sinne, man verabschiedet sich von Altem, lernt Neues und bereitet sich auf die neue Identität, auf die Zukunft vor. Schließlich dient die Wiedereingliederungsphase der Rückkehr in das „normale“ Leben und der Wiederaufnahme in die Gemeinschaft.

Diese Abschnitte möchte ich nun anhand meines Übergangsrituals verdeutlichen. In einem Vorbereitungsgespräch legten Claudia und ich den Inhalt, das Thema des Rituals fest. Es wurde damit konkretisiert, wovon ich mich verabschieden wollte und was es zu begrüßen galt. Folgende Fragen waren dabei hilfreich:

- Wie entstand der Impuls für das Ritual? Wie kamst du auf die Idee, dass jetzt ein Ritual hilfreich sein könnte?
- Wo steckst du fest, was wiederholt sich?
- Wo ist der Schmerz, was tut an diesen Wiederholungen weh?
- Was soll gelöst werden?
- Wie könnte der Zielzustand nach dem Ritual aussehen, wo willst du hin?

In einer Imaginationsübung fokussierte und veranschaulichte ich mein Ziel.

Die einwöchige Vorbereitungszeit vor der Durchführung des Rituals nutzte ich dazu, meine alten, störenden Erfahrungen aufzuschreiben und aufzumalen und damit genauer zu fassen, wovon ich mich lösen wollte.

Das Ritual sollte abends beginnen, die Nacht mit einschließen und am folgenden Morgen beendet werden. Als Einstimmung saß ich gegen 18 Uhr ungefähr eine halbe Stunde am Strand von Camps Bay und schaute auf das Meer.



*Camps Bay von den  
12 Aposteln (Berge)  
umrahmt*

Claudia holte mich mit dem Auto ab und wir fuhren gemeinsam zu ihrem Gelände in Hout Bay. Es dämmerte und Claudia entfachte das Feuer, an dem wir uns dann niederließen. Sie eröffnete das Ritual mit dem Anrufen der Kräfte der vier Himmelsrichtungen, der Erde und des Himmels und reinigte mich mit rauchendem Salbei. Dann fragte sie mich spontan, ob ich meine Ahnen teilnehmen lassen möchte. Ich lud meine verstorbenen Eltern ein und bat sie laut, bei diesem Ritual anwesend zu sein, sie fanden ihren Platz rechts und links neben dem Eingang.

Der Abend diente der Verabschiedung des Alten. Ich hatte in meiner Vorbereitungszeit drei unterschiedliche Themenkomplexe auf Papier geschrieben und gemalt. Wir überlegten nun, ob ich alle Zettel zusammen im Feuer verbrennen und dann anschließend in die Schwitzhütte gehen sollte oder ob es sinnvoller sei, jedes Thema einzeln zu verabschieden und damit auch drei Schwitzprozesse zu durchlaufen. Ich wählte das zweite Vorgehen, weil ich mich ganz bewusst von jedem Thema einzeln trennen und auch spüren wollte, wie sich dieser Prozess anfühlte. Dafür war es auch bedeutsam, festzulegen, in welcher Reihen-



*Der Eingang und  
die Schwelle zum  
Ritualplatz*

folge die Themen (bzw. die alten Erfahrungen mit diesen Themen) verabschiedet werden sollten. Zuerst verbrannte ich die störenden negativen Glaubenssätze über mich selbst, anschließend löste ich mich von den Fesseln, die ich durch meine Familie spürte, und zuletzt warf ich den Zettel mit den Liebesbeziehungserfahrungen, die ich hinter mir lassen wollte, in das Feuer. Es ist grundsätzlich wichtig, dass im Vorgang des Verbrennens Achtung und Respekt für die vergangenen Erfahrungen liegt.



Nach jedem Verbrennungsvorgang betrat ich nackt die Schwitzhütte und saß dort in völliger Dunkelheit. Claudia öffnete, wenn ich sie darum bat, den Eingang und brachte mir einen gusseisernen Topf (gefüllt mit heißem Wasser, Kräutermedizin und einem heißen Stein). Die Hütte wurde wieder verschlossen und ich schwitzte allein in der Finsternis, bis ich um den nächsten (insgesamt 5) heißen Stein bat. Ich fühlte den Boden der Schwitzhütte, die Hitze, den Kräuterdampf und merkte, dass mich das Ritual auf einer sehr körperlich intuitiven Ebene ergriff. Ich entschied, wann ich die Schwitzhütte verlassen wollte, dann setzte ich mich zum Trocknen ans

*Das Bambusgerüst der Schwitzhütte, das mit  
Baumwolldecken verhüllt wird*

Feuer und schaute in die Flammen, bis ich so weit war, den nächsten Zettel zu verbrennen. Nach dem dritten Schwitzvorgang verließ ich die Hütte und sah am Himmel den Sichelmond und die Sterne, es war unmerklich während des Prozesses dunkel und Nacht geworden. Ich stieg in die mit kaltem Wasser gefüllte Metallwanne, wusch meinen gesamten Körper und setzte mich ans Feuer. Claudia fragte mich, ob es noch etwas zu besprechen gäbe. Ich verneinte und sie versprach, mich am nächsten Morgen zu wecken, und zog sich zurück. Spontan beschloss ich, in dieser schönen, klaren Nacht noch etwas draußen zu bleiben. In eine Decke gehüllt lag ich neben dem Feuer, schaute in die Sterne, beobachtete das Mondlicht, das durch die hohen Bäume fiel. Später folgte ich dem Pfad zu meiner Schlafhütte, entzündete dort die Kerzen und freute mich am Anblick der weißen Callas, die in einer Vase neben dem Bett standen, und schlief ein.

Ich träumte und wurde mehrmals in der Nacht wach. Die Träume beschrieb ich am nächsten Morgen als gewöhnlich und unspektakulär. Doch ich machte in dieser Nacht auch eine ungewöhnliche Erfahrung: Ich erlebte im Traum, dass mich jemand an meinen Füßen fasste, ich spürte, wie ich kraftvoll über eine imaginäre Linie gezogen wurde. Bereits im Traum hatte ich das Gefühl, dass es um Sterben und Tod gehe, so als würde ich über eine Schwelle in das Totenreich hinübergebracht. Auch nach dem Aufwachen in der Nacht, hatte ich immer noch eine ganz starke körperliche Wahrnehmung, so als wäre der Griff um die Fußgelenke noch nicht gelöst, und ich hatte das Gefühl, dass jemand in der Hütte anwesend war. Ich schlief wieder ein und wurde sehr früh noch im Dunkeln von Claudia geweckt, die schon das Feuer entfacht hatte. Wir sprachen über die Erlebnisse der Nacht, und als ich über die Schwellenerfahrung berichtete, erklärte Claudia, sie habe Kräuter für die Schwitzhütte verwendet, die zur Transformation und Wandlung beitragen sollten. (Der Traum passt zu der Vorstellung, dass es in einem Übergangsritual um den Prozess des „Stirb und Werde“, um Tod und Wiedergeburt auf einer symbolischen Ebene geht.)

Der Morgen stand im Zeichen des Neubeginns und, wie Claudia es nannte, auch der „Feier meiner neuen Identität“. Ich begab mich wieder in die Schwitzhütte, und nachdem der Schwitzprozess beendet war, trat ich hinaus ins Freie und stand einfach für einige Momente mit geschlossenen Augen im Dämmerlicht des Morgens. Ich konnte alles sehr intensiv spüren, den Boden unter meinen nackten Füßen, die Kühle der Luft, die Wärme meines Körpers. Dann stieg ich in die Wanne mit dem kalten Wasser und richtete meinen Blick nach Osten in Richtung aufgehender Sonne. Ganz spontan kam mir wieder meine Zielimagination aus dem Vorgespräch in den Sinn. In eine Decke gewickelt setzte ich mich zu Claudia ans Feuer. Sie brachte mir Obst und Nüsse zum Frühstück, die Sonne war hinter den Bergen aufgegangen. Und während wir am Feuer saßen, hatte ich plötzlich die Idee, diese Erfahrung aufzuschreiben und zu veröffentlichen. Zunächst traute ich mich nicht, diesen Gedanken auszusprechen, weil ich dachte, dass sei jetzt zu real oder zu kognitiv. Aber ich teilte dann doch meinen Einfall mit und wir sprachen über einen möglichen Artikel.

Zum Abschluss des Rituals dankte ich meinen anwesenden verstorbenen Ahnen (meinen Eltern) für ihre Teilnahme, und Claudia verabschiedete die eingeladenen Naturkräfte. Ich holte noch meine Sachen aus der Schlafhütte und wir fuhren im Auto nach Camps Bay. Dort verabschiedete ich mich von Claudia und ging zum Ausgangspunkt meines Rituals zurück an den Strand. Ich saß in der Morgensonne im Sand, schaute auf das weite Meer und wunderte mich, wie wenig Zeit vergangen war und wie intensiv ich sie erlebt hatte.

Die beschriebenen Abschnitte des Rituals lassen sich den drei Phasen eines Übergangsrituals (van Gennep 1986) zuordnen:

*Vorbereitungsphase:*

- Vorbereitungsgespräch mit Fragen und Imaginationsübung, Planung des Rituals
- Vorbereitungszeit, Aufschreiben und Aufmalen der alten Erfahrungen
- Einstimmung am Meer

*Übergangsphase:*

- am Abend: Verabschieden des Alten durch Verbrennen und Schwitzhütte
- in der Nacht: Integration, Verarbeitung durch Träume, klare Trennung von Alt und Neu
- am Morgen: Begrüßung des Neuen durch Schwitzhütte und Wasser

*Wiedereingliederungsphase:*

- Idee des Artikels als Verbindung zur Zukunft und mit anderen Menschen
- Ausklang am Meer

**Afrikanische Heilkunst**

Das afrikanische Verständnis von Krankheit ist ganzheitlich, der Mensch wird psychisch, körperlich und spirituell vom Leiden erfasst. Beim Heilen geht es deshalb um das Wieder-Ganz-Machen und um das Wiederherstellen der Harmonie. Außerdem weist Bührmann darauf hin, dass der Gruppenverband, die Familie, der Stamm eine große Bedeutung in Südafrika hat. So sei auch Kranksein und Gesundwerden keine individuelle Angelegenheit: „Die Behandlung, besonders von Geisteskrankheiten, ist nicht individuell, sondern erfordert die Kooperation der Familie und manchmal auch die aktive Behandlung von anderen Familienmitgliedern.“ (1984, S. 25).

Der starke Familienverband schließt die verstorbenen Familienmitglieder, die Ahnen mit ein. Der Kontakt zu den Vorfahren ist in afrikanischen Denk- und Glaubenssystemen ganz zentral (Nyathi 2001, Magubane 1998). Die Ahnen (verstorbene Vorfahren, auch als living dead bezeichnet) kommunizieren mit den Lebenden und mit Gott, wobei sie die Lebenden im direkten Dialog mit Gott vertreten, sozusagen an ihrer Stelle sprechen. Für die Lebenden ist es sehr wichtig, in Verbindung mit den Vorfahren zu sein und ihre Wünsche und Absichten zu kennen. Die Kommunikation mit den Ahnen findet in einer Art Trance statt

(z. B. durch Besessenheit, Träume, Tänze, Singen). So heißt es bei Nyathi: „Eine Person, die voll bei Bewusstsein ist, kann nicht mit den Geistern kommunizieren.“ (2001, S. 7). Das Konzept ‚Familie‘ dehnt sich auf die Verstorbenen, die Ahnen aus. Das bedeutet, wenn z. B. Veränderungen in der Familie anstehen (wie Geburt oder Hochzeit), müssen die Ahnen (die spirituelle Familie) befragt und einbezogen werden.

Experten für die Kommunikation mit den Vorfahren sind die traditionellen HeilerInnen. Die Welt der schwarzen Heiler ist sehr intuitiv und auf die innere und spirituelle Sphäre bezogen (Bührmann 1984). Wer zum/r traditionellen Heiler/in (Sangoma) befähigt ist, erhält einen Ruf durch die Ahnen (häufig im Traum). Wird dieser Ruf ignoriert, entwickelt der/die Gerufene die Krankheit des Gerufenwerdens (illness of calling), zu den Symptomen gehören Albträume, Stimmenhören, Erschöpfung, Depression, Lähmungen, manchmal auch Unglückserlebnisse wie Geldverluste oder Unfälle (s. a. Arden 1996). Man könnte sagen, dass die Ausbildung zur Sangoma die Symptome beseitigt und gleichzeitig durch das Training der psychischen Fähigkeiten zum Heilen qualifiziert. Eine Sangoma-Schülerin lernt

- Kommunikation mit den Ahnen
- Knochenwerfen als Mittel zur Diagnose und Vorhersage
- Durchführung von Ritualen und Initiationen
- Trauminterpretationen
- Austreiben von Besessenheit
- Gebrauch von Heilkräutern

(Ovenstone<sup>3</sup> 2001). Die Ausbildung zur Sangoma erfordert viel Selbstdisziplin: die SchülerInnen stehen um 4 Uhr in der Früh auf, führen Reinigungsrituale (Schwitzen, Erbrechen) und anstrengende Tanzriten durch. Es ist ihnen nicht erlaubt zu sitzen oder zu stehen, wenn sie mit anderen sprechen, sie müssen knien und ihren Blick senken, um damit Demut im Dienst für die Menschen und Respekt gegenüber den Ahnen zu zeigen. Naturplätze spielen bei der Initiierung von Sangoma-SchülerInnen und der Durchführung von Ritualen eine bedeutsame Rolle. Bernard<sup>4</sup> (1998) beschreibt sakrale Orte in der Natur (z. B. Wasserstellen in der Nähe von Wasserfällen, so genannte rockpools). Der Glaube besagt, dass in bestimmten Flüssen und Wasserstellen Geister (water spirits, river people) wohnen, mit denen in Zeremonien Kontakt aufgenommen wird.

Neben den schon erwähnten Möglichkeiten durch Tanzen und Singen in Trance zu geraten, ist auch das Schwitzen und Inhalieren von Kräutern und Medizinen (Muti) eine spirituelle Vorbereitung. Man findet die Reinigung und Öffnung für die spirituelle Kommunikation durch Schwitzen in vielen Kulturen, z. B. bei den nordamerikanischen Indianern, aber auch in Afrika (s. a. Bührmann 1984, Arden 1996).

3) eine Psychologin, die selbst diese Initiierung durchlaufen hat und die ich ebenfalls in Kapstadt kennen lernte und bei der Arbeit erlebte

4) eine Anthropologin an der Universität in Grahamstown (Südafrika) und auch Sangoma

### Mit Abstand betrachtet

Die Einbettung des Übergangsrituals in die Natur (Ort in der Natur, Tageszeiten) war für mich besonders faszinierend und eindrucklich. So wurde die Verabschiedung des Alten durch das Verbrennen im Feuer erlebbar, und die unterschiedlichen Phasen des Rituals wurden durch die Tageszeiten begleitet (Verabschiedung am Abend, Nacht als Vorbereitung auf Neues, Sonnenaufgang als Begrüßung des Neuen). Was Carl Hammerschlag im Eingangszitat mit „verbunden sein“ beschreibt, habe ich als Verbundenheit mit der Natur erlebt. Sie zeigt sich generell in der integrativen Kraft des Rituals, das nicht zwischen körperlichen, psychischen und spirituellen Prozessen unterscheidet. Vielmehr sind diese untrennbar miteinander verflochten und bedingen und stärken sich gegenseitig. Das Stattfinden des Rituals in der Natur ermöglicht es, den Veränderungsprozess mit allen Sinnen zu erleben. Das Feuer, die heißen Steine, der Kräuterndampf, das Schwitzen in der Hütte, das kalte Wasser, der Mondschein, die Vogelstimmen am Morgen verkörperlichen das Ritual, machen es sinnlich erfahrbar. Ein traditioneller afrikanischer Heiler sagt: „Es gibt Dinge, die kannst du nicht mit Worten ausdrücken, du kannst sie nur in deinem Körper spüren“ (Bührmann 1984, S. 22). Körperliche Wahrnehmungen und psychisches Erleben gehören im Ritual zusammen. Es wird davon ausgegangen, dass der Schwitzhüttenprozess nicht nur als körperliche, sondern auch als psychische Reinigung und als spirituelle Vorbereitung wirkt. Zu Beginn des Rituals wird die spirituelle Dimension besonders deutlich, sie ist aber durchgehend vorhanden: Claudia ruft die Kräfte der Himmelsrichtungen an und ich lade meine verstorbenen Eltern zum Ritual ein. Nyathi (2001) weist darauf hin, dass das Wort, laut gesprochen oder leise gedacht, eine wichtige Funktion in der Kommunikation mit den Vorfahren und bei der Durchführung der Rituale hat. Die Bedeutung der Ahnen erinnert mich öfter an meine Erfahrungen bei Familienaufstellungen, bei denen Verstorbene wichtig und sogar bestimmend für ein System sein können. Auch meine Traumerfahrung des Übergangs in das Totenreich habe ich als spirituelles Ereignis erlebt. Doch es sind nicht nur diese einzelnen Momente, die mich mit einer geistlichen Kraft in Verbindung gebracht haben, vielmehr ist diese besondere Energie des Heiligen und Sakralen für mich während des gesamten Rituals spürbar.

Sinn eines Übergangsrituals ist die Wandlung, die Transformation. Altes kann gewürdigt und verabschiedet werden, damit Platz für etwas Neues entsteht und Weiterentwicklung möglich wird. Der Begriff der Integration ist dabei für Claudia sehr zentral, das Ansprechen verschiedener Ebenen (imaginativ, verbal, körperlich, spirituell) führt ihrer Meinung nach zur Vertiefung und Verankerung der neuen Erfahrung.

Wie schon erläutert, braucht ein Ritual eine klare Struktur, einen deutlichen Anfang und einen markierten Schluss. Die Struktur gibt Halt und sorgt dafür, dass nicht alle Entscheidungen vor Ort gefällt werden müssen. Claudia sieht ihre Rolle als Begleiterin darin, einen Rahmen für Veränderung zu schaffen und diesen rituellen Raum zu bewahren und zu

schützen. Es ist für sie unerlässlich, das Ritual gut vorzubereiten und sich an Absprachen zu halten.

Zusammenfassend lässt sich an dieser Stelle sagen, dass das Gefühl von Schutz und Halt auf allen Ebenen vermittelt wird. Räumlich bietet der runde, nach außen abgegrenzte Ritualplatz Sicherheit, die Schwitzhütte wirkt dabei nochmals als innere Schutzhülle. Die gute Vorbereitung bettet das Ritual in die Realität ein, das Einbeziehen der Ahnen und Naturkräfte sorgt für die spirituelle Unterstützung. So erscheint mir das Ritual wie eine Reise, die im Außen beginnt und immer mehr in innere Tiefen führt, spiralförmig weist der Prozess nach innen und anschließend auch wieder nach außen zurück.

Die vielschichtige Verankerung und Ummantelung ermöglicht es, Kontrolle abzugeben und sich einem Prozess zu überlassen, der geschieht und nicht gemacht wird. Dieses Geschehenlassen habe ich persönlich als sehr berührend erlebt. Durch die körperlichen Prozesse initiiert, verlassen auch die Gedanken und Gefühle die gewohnten Bahnen. Es entsteht die Bereitschaft, wahrzunehmen, was ist, was geschieht, ohne gleich bewertend oder verändernd eingreifen zu wollen.

Neben der Halt gebenden Struktur besaß das Ritual auch offene Anteile. So entschied ich, dass meine verstorbenen Eltern anwesend sein sollten, und ich empfand es als stimmig, jeden Themenschwerpunkt einzeln zu verabschieden. Die Wahlmöglichkeiten führten dazu, dass Ritual noch stärker als das eigene, ganz persönliche zu begreifen. Claudia fasst es in dem Aufruf zusammen: „Das ist dein Ritual – mache es zu deiner Zeremonie“. Sie möchte stärken und bestärken, das eigene Ritual in die Hand zu nehmen, kreativ und schöpferisch zu werden und der inneren Stimme zu lauschen. Dazu gehört auch das Vertrauen in den eigenen Prozess. Es lässt sich nämlich trotz guter Planung nicht vorhersagen, was im Ritual geschieht und was es letztlich bewirkt. Das Ergebnis, der Zugewinn, das Neue sind nicht gleich nach dem Ritual spürbar. Auch die Wirkung des Rituals ist als ein Prozess zu sehen, der Zeit braucht.

Die bisherige Analyse zeigt also, Transformationsprozesse im Ritual benötigen Struktur und Halt, kreative Momente und Wahlmöglichkeiten, eine gute, vielschichtige Einbettung, symbolische Handlungen und die Ansprache der Sinne und des Körpers. Nun weist aber die Literatur auf noch einen anderen wichtigen Aspekt hin, die sozialen, Gruppen bindenden und bestätigenden Funktionen des Rituals (Rentmeister 1999). Das Erleben und Teilen des Rituals in Gemeinschaft ist bedeutsam, weil Veränderungen auch nach außen mitgeteilt und damit offiziell und verbindlich werden. Außerdem bestärkt die Gruppe den Wandlungsprozess, unterstützt, bezeugt und erinnert sich und den Initiierten auch später noch an die vollzogene Transformation. Der Übergang in das normale Leben wird erleichtert, weil die Gruppe, die Familie um die Veränderungen weiß und auch mitgewandelt ist. Wie schon zuvor erläutert, finden in der afrikanischen Welt Rituale nicht

isoliert und individualistisch statt. So formuliert Malidoma Some: „Aber ohne Gemeinschaft kann keiner er selbst sein. Aus der Gemeinschaft beziehen wir die Stärke, welche Änderungen in uns bewirkt.“ (1997, S. 49). Claudia und ich waren uns einig, dass in meinem Übergangsritual die Gruppe, die Gemeinschaft fehlte. Nur meine Ahnen und Claudia teilten die Erfahrung mit mir, aber nicht meine Familie, FreundInnen und KollegInnen. Vielleicht ist auch der am Schluss des Rituals entstandene Impuls, diesen Artikel zu schreiben, als Versuch zu verstehen, die Erfahrung nachträglich zu teilen und damit Gemeinschaft herzustellen.

Für die Arbeit mit Ritualen ist es immer unerlässlich, sich zu vergewissern, auf welche kulturellen und religiösen Wurzeln und Traditionen man sich bezieht. Ich habe Claudia die schwierige Frage gestellt, was denn nun afrikanisch und was europäisch an ihrer Art zu arbeiten sei. In ihrer therapeutischen Tätigkeit wendet sie unterschiedliche Methoden an: Imagination, Gespräch und Körperarbeit. Durch die Ausbildung zur Sangoma hat sie Zugang zu anderen Verfahren, wie Knochenwerfen und Verwendung von spezifischen Kräutern, gewonnen. In der individuellen therapeutischen Arbeit versucht sie herauszufinden, was hilfreich und wirksam sein kann und was auch von den Klienten angenommen wird. Sie hat beispielsweise Rituale für Paare, Begrüßungsrituale für Babys und Reinigungszeremonien für Häuser durchgeführt und sie nutzt dabei häufig die Schwitzhütte zur Förderung von Veränderungsprozessen. Claudia sagt: „Ich kann nicht Afrikanerin werden, aber ich kann mit diesem kostbaren Wissen arbeiten und es mit meinem Hintergrund verbinden.“

Auf meinen Reisen durch sehr ländliche Gebiete Südafrikas (Transkei, Lesotho) habe ich traditionelle Heiler und Heilerinnen erlebt, habe erfahren, wie sie tanzend und singend Kontakt zu den Ahnen herstellen, wie sie in andere Rollen zu schlüpfen scheinen und Verhaltenshinweise an die TeilnehmerInnen des Rituals geben. Ich habe gesehen, wie sie Knochen werfen, um Lebenssituationen zu bestimmen und in die Zukunft zu sehen, und erlebt, wie sie Krankheiten aus dem Körper von Patienten ziehen. Manchmal war ich sehr ergriffen und fasziniert, manchmal schockiert oder ich erlebte mich als fremd und hatte das Gefühl, nichts zu verstehen. Für mich war es hilfreich, Menschen wie Claudia zu treffen, die Brücken bauen können zwischen Kulturen und verschiedenen Ansätzen des Heilens. Die Westafrikanerin Sobonfu Some (2003, S. 74) benutzt ein anderes poetisches Bild, sie schreibt: „Es ist wie bei einem Baum. Du musst in der Tradition wurzeln, aus der du kommst, um, wenn nötig, deren Wunden zu heilen. Dann kannst du von dort aus deine Zweige ausstrecken und das Neue damit umfassen.“

**Literatur**

- Arden, N. (1999). African Spirits Speak – A white woman's journey into the healing tradition of the sangoma. Rochester: Destiny.
- Bernard, P. (1998). Rituals of the River: convergence of baptism and river spirits in insangoma cosmology in the Natal Midlands, paper presented at a conference in Stellenbosch.
- Bühmann, M. V. (1984). Living in two worlds – Communication between a white healer and her black counterparts. Cape Town: Human and Rousseau.
- van Gennep, A. (1986). Übergangsriten. Frankfurt: Campus.
- Hammerschlag, C. A. (2003). Die tanzenden Heiler. Lehrjahre eines Arztes bei den Indianern. Heidelberg: Carl-Auer.
- Juchmann, U. (2002). Über sieben Brücken musst Du geh'n – Rituale in der stationären Jugendhilfe. In: Vogt-Hillmann, M., Burr, W. [Eds.], Lösungen im Jugendstil. Systemisch-lösungsorientierte Kreative Kinder- und Jugendlichentherapie. Dortmund: Borgmann.
- Magubane, P. (1998). Vanishing Cultures of South Africa. Cape Town: Struik.
- Nyathi, P. (2001). Traditional Ceremonies of Amandebele. Zimbabwe: Mambo.
- Ovenstone, M. (2001). African Perspectives in Healing. Journal of Natural Medicine, Issue 5, p. 21-22.
- Rentmeister, C. (1999). Rituale als soziales Drama – Zur Bedeutung von Ritualen im menschlichen Leben. In: Scheiblich, W. [Ed.], Bilder-Symbole-Rituale – Dimensionen der Behandlung Suchtkranker. Freiburg: Lambertus.
- Some, M. P. (1997). Ritual – Power, Healing, and Community. Arkana: Penguin.
- Some, M. P. (2000). Die Kraft des Rituals – Afrikanische Traditionen für die westliche Welt. München: Hugendubel.
- Some, S. E. (2003). Mut zum Misserfolg – Wie wir durch Krisen und Verluste zu uns selbst finden. Berlin: Orlanda.

Ulrike Juchmann  
Erich-Weinert-Straße 43  
10439 Berlin

