

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 Prüßner</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 Afsmann</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	Evolutionspsychologischer 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

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