

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 46 (2020)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Rituale in der offenen Jugendarbeit  
**Autor:** Urban, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-881037>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Rituale in der offenen Jugendarbeit

2020-1  
Jg. 46  
S. 36-39

**Rituale sind identitätsstiftend und können Halt sowie ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln. Bedingt durch den gesellschaftlichen Wertewandel ändern sich auch die Alltagsrituale von Jugendlichen laufend. Jugendarbeitende können Rituale in ihrer Arbeit nutzen, um das Selbstwertgefühl von Jugendlichen zu stärken. Im folgenden Artikel werden in diesem Zusammenhang zwei Projekte aus der offenen Jugendarbeit vorgestellt.**

**ROBERT URBAN**

Jugendarbeiter, Erwachsenenbildner, Meditations- und Achtsamkeitstrainer, Träger der offenen Jugendarbeit der Stadt Bern, Haslerstrasse 21, CH-3018 Bern, robert.urban@toj.ch, www.toj.ch

## Jugendrituale im Wandel der Zeit

Jugendliche Peergroups kreieren ihre eigenen Rituale, um sich von den Ritualen anderer Gruppierungen und den Normen der Erwachsenenwelt abzugrenzen. Rituale bilden eine Leitplanke, an der sich Jugendliche bewusst oder unbewusst orientieren und an der sie ihr Verhalten sowie ihre äussere Erscheinung abstimmen und anpassen. Wir begegnen Ritualen überall – auf dem Sportplatz, am Familientisch, in der Kirche, im Jugendzentrum. «Rituale sind oft unbewusste Handlungsabläufe, die in bestimmten Situationen oder zeitlichen Abständen wiederholt werden. Rituale geben Halt, stiften Identität und Vertrauen, vermitteln Zugehörigkeit und Sicherheit. Sie können aber auch ausgrenzen und manipulieren. Es sind Kommunikationscodes, die das Verhalten in einer Gemeinschaft regeln» (Staubli 2013: 3).

Die Zeit der Adoleszenz ist eine Phase des Suchens und des Übergangs: Die Brücke zwischen Kindheit und Erwachsenen-Ich will geschlagen werden. Die Verunsicherung in dieser Lebensphase ist gross und der Wunsch nach Zugehörigkeit wächst in der Pubertät. Jugendliche suchen nach einer Identität, die sich von den Vorstellungen und Werten der Eltern unterscheidet. Die Jugend der 1960er- und 1970er-Jahre rüttelte kräftig an gesellschaftlichen

Normen und verhielt sich rebellisch. In den 1980er-Jahren prägten HausbesetzerInnen und Punks die Jugendkultur. Viele Themen, die noch vor Jahrzehnten ein Tabu- und Reizthema waren, sind heute im gesellschaftlichen Diskurs dank den Jugendbewegungen selbstverständlich. Heute werden solche Bewegungen rasch vereinnahmt und bspw. über hippe InfluencerInnen im Internet vermarktet. Jugendliche sind eine besonders attraktive Zielgruppe für Marketingstrategen und die Wirtschaft. Es ist für die Jugendlichen daher heutzutage schwieriger, sich gegen Normen aufzulehnen, da sie von einer cleveren, rasch antizipierenden und agierenden Industrie vereinnahmt werden. Durch die aktuelle «Klimastreikjugend»-Bewegung mit ihrer umweltbewussten und konsumkritischen Haltung vermag sich dieser Trend wieder etwas aufzuweichen und neue Akzente zu setzen.

Dreh- und Angelpunkt vieler Rituale ist gegenwärtig das Smartphone, das zu einem bestimmenden Faktor im Freizeitverhalten Jugendlicher geworden ist und einen geradezu sakralen Charakter angenommen hat.

So ist es heute ganz normal, dass Jugendliche bei einem Treffen als erstes die Smartphones zücken. Das Smartphone ist immer zur Hand und bestimmt die Auswahl der Spiele oder die Form

der Kommunikation via sozialer Medien. Es ist Unterhalter, Kommunikationschef und Informant in einem. Kurznachrichten, Bilder, Filme und Motchis werden in hohem Tempo untereinander ausgetauscht.

Alltagsrituale sind oft unbewusste Handlungen, die einen Gewohnheitscharakter angenommen haben und in der Regel nicht hinterfragt werden. Wenn ich als Jugendarbeiter Jugendlichen die Frage stelle, warum sie gewisse Dinge so oder so machen, dann antworten sie oft mit einem Schulterzucken oder sagen: «Man macht es so, weil man es eben so macht.»

Gleichzeitig können Rituale aber für Jugendliche durchaus auch eine stärkende Wirkung entfalten, wenn durch sie Kreativität, Fertigkeiten und Talente gefördert und sichtbar gemacht werden. So kann bspw. ein Tanz- oder Rap Battle einen Jugendlichen zu Höchstleistungen anspornen und das Selbstwertgefühl durch die Anerkennung der ZuschauerInnen und seiner Peergroup enorm stärken.

## Rituale und Substanzkonsum

Jugendliche berichten, dass sie sich nach der Schule oder Arbeit mit KollegInnen in einem Park oder an einem abseits gelegenen Ort treffen, um gemeinsam einen Joint zu rauchen. Der «Highzus-

tand» wird in der Gruppe zelebriert und schafft eine Verbindung unter den Mitgliedern. Es wird gelacht und «rumgeblödel», diskutiert, manchmal auch gestritten, wodurch sich die Anspannung löst, die man tagsüber beim Arbeiten oder in der Schule noch verspürt hat. Hier wird ein Ritual zelebriert, das die Grenze zwischen Arbeit, Schule und Freizeit markiert. Dieses «Übergangsritual» wird dazu benutzt, sich «runterzuchillen», dem Alltagsstress zu entfliehen und zu entspannen. Regelmässiger Cannabiskonsum ist – besonders unter jungen Erwachsenen im Umfeld der offenen Jugendarbeit – weit verbreitet.

Das Konsumieren von illegalen Substanzen und Alkohol wird unter Jugendlichen auch als eine Form von Initiationsritual verwendet. Gemäss dem Ethnologen van Gennep geht es bei Initiationsriten um den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter oder den Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt, in welchem das Individuum eine neue Rolle einnimmt. (vgl. 1909; vgl. auch den Beitrag von Gamba in diesem Heft). Das Initiationsritual dient dazu, eine Schwelle zu markieren, die signalisiert, dass man einen neuen Status im Leben erlangt hat. Jugendliche sind sehr erfinderisch im Kreieren von Mutproben, die innerhalb von Peergroups in verschiedenster Ausprägung ausgeführt werden und die Funktion von Initiationsriten übernehmen können.

Im folgenden Fallbeispiel geht es um die Aufnahme eines 13-jährigen Mädchens in eine Mädchen-Peergroup: Eine Mädchengruppe, die im Jugendzentrum verkehrt, beschliesst – zum ersten Mal –, sich gemeinsam zu betrinken. Das 13-jährige Mädchen wird von der Gruppe dazu angestiftet, eine Flasche Jägermeister im Lebensmittelladen zu stehlen. Da sie die Jüngste ist, steht sie unter Druck, sich gegenüber den älteren Mädchen zu behaupten, indem sie die Mutprobe annimmt. Durch das Ausführen einer solchen «Prüfung» glaubt sie, die Akzeptanz und Anerkennung der Peergroup zu erlangen, zu der sie dazugehören möchte.

Partydrogen wie Alkohol, Ecstasy, Amphetamin, LSD, Pilze oder gar Kokain gehören zum Lifestyle unterschiedlicher

Gruppierungen. Die Einnahme dieser Substanzen hat häufig einen rituellen Charakter und verbindet die Gruppe durch Erfahrungen, die durch die unterschiedlichen Substanzen hervorgerufen werden. Die Einnahme der Partydrogen wird oft schon vor dem Ausgang geplant, denn man will möglichst gut «drauf» sein. Was am Vorabend los gewesen ist, wird in der Gruppe am nächsten Tag oft heiss diskutiert oder gar als eine Art Heldengeschichte unter KollegInnen zum Besten gegeben. Je grösser der Kontrollverlust am Vorabend, desto besser. So lässt man das Erlebte in der Gruppe noch einmal Revue passieren, um es zu verarbeiten und holt sich so auch die Anerkennung und Bestätigung der Gruppe. Es scheint, dass der Rauschzustand bis zur Besinnungslosigkeit besonders für Jugendliche und junge Erwachsene eine wichtige Erfahrung ist. Auch an Musikfestivals gehen Jugendliche und junge Erwachsene, um die Konformität des Alltags zu verlassen. Dabei spielt die Einnahme unterschiedlicher Substanzen eine wichtige Rolle. Sobald man das Festivalgelände betritt, herrscht eine andere Ordnung, die sich klar vom sonstigen Alltagsgeschehen unterscheidet. Auch hier findet beim Betreten eines Geländes oder Raums auf subtile Weise eine Art Übergangsritual statt, das den Wahrnehmungsmodus verändert.

Grenzerfahrungen und aussergewöhnliche Bewusstseinszustände faszinieren Jugendliche und junge Erwachsene seit jeher und prägen verschiedene Subkulturen. Bewusstseinsweiternde Erfahrungen, Genuss und Missbrauch liegen allerdings oft nahe beieinander. In der offenen Jugendarbeit zeigt sich immer wieder, dass der Umgang mit diesen Substanzen ein wichtiges Thema ist. Eine gute repressionsfreie Aufklärung und ein offener Diskurs über die Risiken von Drogenkonsum sind notwendig und entsprechen einem wichtigen Bedürfnis.

Ebenfalls benötigen die Jugendlichen vermehrt Angebote, die ihnen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst ermöglichen und helfen, mit herausfordernden Situationen konstruktiv umgehen zu lernen, indem sie zur Selbstreflexion anregen. Es fehlt den

Jugendlichen oft das Know-how sowie die nötige Begleitung, um im Umgang mit sich selber und den an sie gestellten hohen Anforderungen angemessen umgehen zu können. Hier können Rituale hilfreich sein, welche die Beziehung zu den Jugendlichen stärken und Vertrauen schaffen.

### Die Bedeutung von Ritualen in der offenen Jugendarbeit

Ein Ritual in der Arbeit mit Jugendlichen sollte immer auf den Menschen oder die Gruppe bezogen sein, den oder die wir jeweils vor uns haben. Wenn wir versuchen, den Jugendlichen etwas aufzudrängen, funktioniert es nicht. Ein Ritual soll einen lebendigen Ausdruck haben mittels einer Sprache, die verstanden wird. Rituale, die von allen Beteiligten gewünscht und gutgeheissen werden, haben eine stabilisierende und beruhigende Wirkung. Sie schaffen einen Raum, in dem eine achtsame Begegnung stattfinden kann. So entsteht eine offene Atmosphäre in einem geschützten Rahmen für alle Beteiligten.

Die verschiedenen Anforderungen an ihre Entwicklung lösen in jungen Menschen oft innere Auseinandersetzungen und Interessenskonflikte aus. Es geht dabei um die Entwicklung der Ich-Identität, die immer wieder in eine Identitätskonfusion mündet und mit Ängsten und Verunsicherungen einhergehen kann. Wenn es im Inneren tobt, sind da nirgends ein Halteknopf oder eine Möglichkeit, das Tempo der Gedanken und Emotionen zu verlangsamen und einen Ruhepunkt zu finden oder gar einen Ausstieg aus dem inneren Gefühlschaos. Rituale können in solchen Momenten geeignete Anker für die Jugendlichen sein und Türöffner für die Beziehungsarbeit innerhalb der Jugendarbeit.

So kann bspw. ein Abendessen mit den Jugendlichen, bei dem gemeinsam eingekauft, gekocht, getischt und abgeräumt wird, zu einem Ritual werden – ein Anker im Alltag. Durch ihre Regelmässigkeit erhalten solche Angebote einen rituellen Charakter. Zum Ritual gehören dann auch wichtige Abmachungen, die helfen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und einen offenen Aus-

tausch untereinander zu ermöglichen. Das Setting wird mit den Jugendlichen ausgehandelt: Wir beginnen gemeinsam mit dem Essen und legen während des Essens die Handys weg. Auch Begrüssungsrituale etablieren eine Kultur, in der die Befindlichkeit des anderen von Bedeutung ist. Begrüssungsrituale können sehr vielfältig sein. Sie reichen von einem einfachen Handschlag bis zu komplizierten Hand-Faust-Kombinationen und freudigen Umarmungen. In unserer Arbeit stellen wir immer wieder fest, dass heutzutage in vielen Familien gemeinsame Rituale fehlen, sei es nur, dass sich die Familie zu einem gemeinsamen Nachtessen trifft und sich so regelmässig austauscht. Aus diesem Grund werden im Jugendzentrum einfache und konsistente Begegnungsgefässe wie gemeinsame Nachtessen von den Jugendlichen durchaus geschätzt und gesucht.

### «Begegnungsraum» im Jugendzentrum

Oft fehlen Jugendlichen geeignete Rituale, die den Leistungs- und Alltagsstress abfedern können und ihr Vertrauen und ihre Gemeinsamkeit stärken. Die Faktoren, die bei Jugendlichen zu Stress führen, sind vielfältig. Es gibt immer weniger «Lebensräume», die keine Anpassungsleistung von den Jugendlichen erfordern. Es braucht Bezugspersonen, die signalisieren: «Du bist ok, so wie du bist. Du brauchst mir nichts zu beweisen – brauchst nichts Spezielles zu sein. Ich erlaube dir, so zu sein, wie du bist». Diese Haltung stärkt und baut Vertrauen auf zwischen dem oder der Jugendlichen und der Bezugsperson. Vertrauen ist sozusagen der Boden, auf dem positive Entwicklungen gedeihen können. In diesem Zusammenhang spielt die Empathiefähigkeit der Bezugspersonen eine wichtige Rolle.

Im Berner Jugendzentrum newgraffiti besteht seit einem Jahr ein Angebot, das sich «Begegnungsraum» nennt und sich an Jugendliche über 16 Jahren richtet. Das wöchentliche Angebot ist in der Regel gut besucht. Die Jugendlichen können sich in diesem Setting über alle möglichen Themen, die sie gerade beschäftigen, mit den Jugendarbeitenden

und auch untereinander austauschen. Auf eine offene und wertschätzende Haltung legen wir bei diesen Treffen grossen Wert, denn nur so kann eine vertrauensvolle Atmosphäre aufgebaut und ehrlich über alle Themen, auch sehr persönliche, gesprochen werden. Dabei bestimmen nicht die Jugendarbeitenden die Themenwahl, sondern die BesucherInnen selber. Auch geht es uns darum, die Jugendlichen in Krisensituationen unterstützen zu können. Das Angebot ist niederschwellig, weil sich niemand verpflichten muss zu kommen, gleichzeitig können wir Jugendliche in einer wichtigen Lebensphase begleiten, indem wir Raum geben für ihre Fragen und Bedürfnisse.

Die Erfahrungen aus dem Begegnungsraum-Angebot und der Gesprächs- und Beratungsbedarf der Jugendlichen gaben den Ausschlag für ein weiteres Angebot, das dazu beitragen soll, besser mit Stress umzugehen. Die Jugendlichen sollen Werkzeuge erhalten, die ihnen ermöglichen, sich selbst besser zu spüren und zu reflektieren. Dieses Angebot nennt sich «Chillen statt Stressen».

### Achtsamkeitsrituale für Jugendliche

Das Angebot «Chillen statt Stressen» soll Jugendlichen die Möglichkeit bieten, sich selbst besser kennenzulernen und Strategien zu entwickeln, um alltägliche Herausforderungen besser zu bewältigen. Das Angebot startet Anfang März 2020 als Pilotprojekt.

Im Zentrum dieses Angebots stehen verschiedene Formen von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und einfache Rituale, die helfen sollen, sich auf eine innere Reise einzulassen. Der rituelle Rahmen ist wichtig, denn er sollte ein Gefühl von Aufgehobensein und Ruhe vermitteln und es ermöglichen, sich auf die Erfahrung einzulassen. Begonnen wird mit einer Befindlichkeitsrunde. Eine Sprechkugel wird im Kreis weitergegeben. Diejenige Person, welche die Kugel hält, bekommt die volle Aufmerksamkeit aller anderen. Anschliessend beginnt der Übungsteil, bei dem sich die TeilnehmerInnen auch hinlegen können, wenn sie möchten. Das Liegen

und Schliessen der Augen signalisiert dem Körper, die Aufmerksamkeit von nun an nach innen zu richten und sich zu entspannen. Dieser Übergang vom Sitzen zum Liegen und Augenschliessen kann durch ein akustisches Signal wie das Anschlagen einer Klangschale verstärkt werden. Abschliessend sitzen die TeilnehmerInnen wieder im Kreis. Jeder darf, wenn er oder sie möchte, die gemachte Erfahrung mit der Gruppe teilen.

Durch Übungen aus der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn (vgl. 2013), wie das bewusste Beobachten des Atems und des Körpers, kann Stress als Druckempfindung oder Spannung bewusst wahrgenommen werden. Ein konstruktiver Umgang mit sich selbst wird möglich, da innerlich mehr Raum für neue Bewältigungsstrategien entsteht. Die Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sollten über einen längeren Zeitraum eingeübt werden, damit sie in Notsituationen auch abgerufen werden können. Aus diesem Grund ist ein kontinuierliches Angebot über einen längeren Zeitraum wichtig. Die Achtsamkeitspraxis mit Jugendlichen geht über das formale Üben hinaus. Sie kann auch in Beratungs- und Coaching-Gesprächen angewandt werden, indem während des Gesprächs zwischendurch für einen Moment innegehalten wird. In diesem Moment können Beratende und Ratsuchende ihren Gedanken und Gefühlen nachhören. Dies ist enorm hilfreich, weil daraus eine neue Perspektive zur jeweiligen Situation eröffnet werden kann, die aus dem inneren Empfinden stammt und nicht nur vom Kopf gelenkt wird.

Formales Achtsamkeitstraining mit Jugendlichen ist ein noch wenig erforschtes Feld. Die am besten geeignete Herangehensweise muss sich aus der Praxis noch entwickeln.

### Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstverantwortung durch Achtsamkeit

Die Achtsamkeitspraxis kann in jeden Lebensbereich einfließen und den Alltag mit den Jugendlichen bereichern, so bspw. beim Einnehmen einer gemeinsamen Mahlzeit, im Respektieren von Grenzen anderer, im achtsamen Umgang



mit Mobiliar und Spielmaterial. Dabei ist wichtig, dass nicht mit dem erhobenen Zeigefinger agiert wird. Es geht ums Hinschauen, Benennen und Klären und nicht ums Sanktionieren. Sanktionen sollten immer als allerletztes Mittel eingesetzt werden. Eine wohlwollende Grundhaltung der Jugendarbeitenden gegenüber den Jugendlichen ist entscheidend, um die Jugendlichen zu erreichen und sie ins Boot zu holen (vgl. DOJ 2018).

Es versteht sich von selbst, dass Achtsamkeitsrituale den Jugendlichen auf angemessene Weise vermittelt und erklärt werden müssen. Ihr Interesse kann nur durch den Einbezug ihrer Lebenswelt geweckt werden. Die Basis ist immer gegenseitiges Vertrauen sowie das Interesse der Jugendlichen, sich auf Neues einzulassen. Das Vermitteln sol-

cher Methoden bedingt immer, dass die/der Jugendarbeitende selbst geübt ist in dieser Praxis und sie glaubhaft vorlebt. Achtsamkeitspraxis ist eher eine Lebenshaltung und weniger eine Methode, obwohl sie in gewissem Sinne auch methodisch erlernt werden kann.

Das Ziel des Achtsamkeitstrainings für Jugendliche ist die Stärkung ihrer Resilienz, die Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeit und der sozialen Kompetenzen. Durch eine bewussteren Wahrnehmung der kognitiven und affektiven Prozesse können Jugendliche zu einer positiven Selbstwahrnehmung kommen. Eine positive Selbstwahrnehmung ist letztendlich für die Jugendlichen der Schlüssel zur Selbstverantwortung und Autonomie.

#### Literatur

- DOJ – Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (2018). Grundlagen für Entscheidungsträger und Fachpersonen. <https://tinyurl.com/vmydyaw>, Zugriff 03.02.20.
- Genneps van, A. (1909): Übergangsriten. Les rites de passage. Frankfurt a.M.: Campus.
- Kabat-Zinn, J. (2013): Gesund durch Meditation. Das Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer.
- Staubli, G. (2013): Vorwort. S. 3 in: Museum für Kommunikation (Hrsg.), Rituale. Ein Reiseführer zum Leben. Bern: Museum für Kommunikation. <https://tinyurl.com/qr9rxto>, Zugriff 03.03.20.