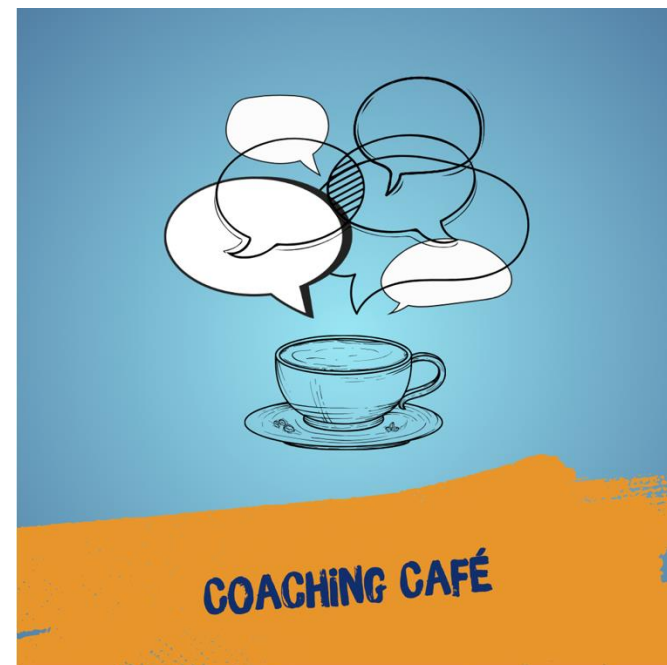


COACHING CAFÉ

Rituale – wichtige Anker im Choralltag

Judith Werner & Mateusz Phouthavong



Was passiert hier?

Pitch Perfect

<https://www.youtube.com/watch?v=nnrlvJNk9-E>

School of Rock

https://youtu.be/GHHu14ihFbM?si=0Cdhw8PgLuXj_ipX&t=12

Eishockey

<https://www.youtube.com/shorts/eAyxGwHYf5g>

Fußball

<https://www.youtube.com/shorts/zWfC6CXHQzE>

→ Initiationsritual, Gemeinschaftsritual, „Auftrittsritual“

Rituale

Was sind Rituale und warum sind sie wichtig?

1. Rituale sind symbolisch aufgeladene Handlungen mit wiederkehrender Form
2. Sie sind nicht Selbstzweck, sondern gewinnen ihre Bedeutung durch die Sinnzuschreibung der Beteiligten
3. Im Chor: Rituale können Orientierung schaffen

→ Ein Ritual wirkt nur, wenn es von den Teilnehmenden als bedeutsam erfahren wird – sonst bleibt es leere Routine.

Rituale

Wirkung von Ritualen

Sozial

Zusammenhalt, Zugehörigkeit, Vertrauen

Psychologisch

Sicherheit, Vertrauen, Fokus, Zugehörigkeit

Ästhetisch

Stimmung, Atmosphäre, Wechsel, Übergang

Körperlich

Atmen, Bewegungen, körperlicher Modus

Rituale – Routinen – Erstarrung

Ritual

= symbolisch aufgeladene Handlung mit wiederkehrender Form.

→ *sinnstiftend, gemeinschaftlich, symbolisch.*

Routine

= zweckmäßige Wiederholung einer Handlung zur Effizienzsteigerung.

→ *funktional, stabilisierend, effizient.*

Erstarrung

= wenn Routine oder Ritual nicht mehr reflektiert wird und dadurch zur reinen Pflicht oder gar Langeweile führt.

→ *Lösungsansatz: Rituale regelmäßig beleben bzw. lebendig halten*

Rituale – Routinen – Erstarrung

Ritual

Routine

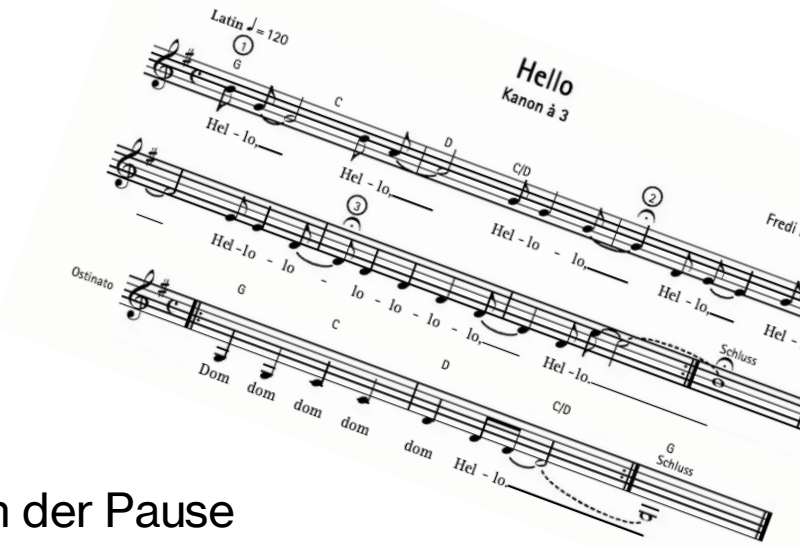
Erstarrung

Ein Gedanke

Rituale sind lebendig, solange sie bewusst vollzogen werden. Sobald sie automatisch und „pflichtmäßig“ laufen, verlieren sie ihren symbolischen Wert – aber können als Routine trotzdem nützlich bleiben.

Probe

- Begrüßungslied
- Abschiedslied
- Bewegungslied
- Einsingen
- Einsingübungen
- Probenablauf
- Aktion nach der Pause
- Probenabschluss
- (z.B. Gebet, Spiel, Wunschlied, Wunschzeit, Musikhören)
- Aktion nach der Probe



Beispiele



Konzert

- Umziehen / Konzertkleidung
- „Schlachtruf“ vor dem Auftritt
- Aktion danach

Gemeinschaft

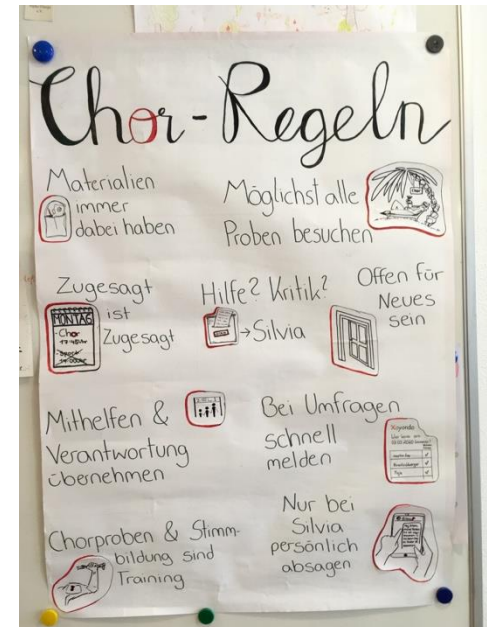
- Mitgliedsaufnahme
- Mitgliedsverabschiedung
- Geburtstage
- Spiele z.B. in der Pause, beim Probenwochenende
- Jahresaktion z.B. Ausflug, Sommerfest



Beispiele

Als Leitung

- Vor und nach dem Arbeitstag oder Homeoffice
- Vor und nach der Probe
- Vor und nach dem Konzert
- Bei Aufnahme und Austritt



Rituale

Austausch

Was fehlt noch?

Welche positiven oder negativen Erfahrungen
habt ihr mit Ritualen gemacht?

Wofür sucht ihr ein Ritual?

Wir entwickeln ein Ritual

Probenbeginn

Entwickelt ein Ritual, das ihr zu Beginn eurer Proben durchführt. Gestaltet es so, dass es typischen Herausforderungen von Proben vorbeugt (z.B. Unruhe, fehlender Fokus, Handynutzung, Energielosigkeit).

Austausch

- Kinderchor: Rituale für Ankunft, Ablauf und Ende für Kinder mit ADHS (gemeinsames Betreten des Hauses, Jackenablage, Tierkarten als Platzkarten, Zappellied für zwischendurch)
- Jugendchor: Gemeinsames Zusammensitzen nach Probe oder Konzert, viel Repertoire und keine Zeit für größere Rituale
- Kinderchor: Ritual auch ganz kurz z.B. Abklatschen mit Nachbarn nach der Probe (ursprünglich Aktion zum kennen- und Namen lernen)
- Herausforderungen: Ritual möglich? Ritual nicht nur Aktion, sondern mit Bedeutung gefüllt, angenommen von Beteiligten, dann hilfreich
- Ritual nicht “von oben“, sondern Initiative aus dem Chor

MEHR DAZU

Mehr zum Thema findet ihr beim Pueri Cantores Support Podcast auf [Spotify](#) oder unserer [Website](#).

