

Sabine Rittner:

Trance und Ritual in Psychotherapie und Forschung

Erschienen in:

Jungaberle, H.; Verres, R.; Dubois, F.(2006). Rituale erneuern. Psychosozial Verlag.

Übersicht:

1. Eine Trance-Geschichte
2. Die Methode der "Rituellen Körperhaltungen und ekstatischen Trance"[®]
3. Visionen
4. Wie lernt man, sich zu verwandeln?
5. Was ist Trance?
6. Die ekstatische Trance in der Psychotherapie: „Blute in die Erde“
7. Klang und Trance im EEG – Ein Forschungsprojekt an der Universitätsklinik Heidelberg
8. Gefahren und Nutzen der ekstatischen Trance

Diesen Beitrag widme ich meiner im März 2005 verstorbenen Lehrerin und Freundin, der Linguistin, Kulturanthropologin und Bewusstseinsforscherin Prof. Felicitas Goodman, der es auf beeindruckende weibliche Weise gelang, in ihrem umfassenden Lebenswerk innovative wissenschaftliche Denkansätze, begnadete schriftstellerische Fähigkeiten und tiefgründige Spiritualität zu vereinen. Möge sie dort, „wo die Geister auf den Winden reiten“ (Goodman, 1989), glücklich sein.

1. Eine Trance - Geschichte

"Ich kniete mich hin und legte die Hände (...) an die Oberschenkel. (...) da erschien auch schon meine Rassel vor mir und tanzte und rasselte (kräftig). Ich schloß (...) die Augen (...). Ein Wirbelwind ergriff mich und zerriß mich, bis alle meine (...) Teile mit dem Wind herumtanzten, herum und herum. Ich war nur noch Staub im Wind. Da lachte der Wind und ließ mich fallen. Ich lagerte mich auf die Erde, und als ich mich anschaute, da war ich ein Gerippe. Ich wollte schreien, aber dann wuchsen mir, dem Skelett, Krallen und Beine und ein brauner muskulöser Körper und ein langer Schwanz. Ich wußte, daß ich das Gesicht einer Wildkatze hatte und kleine Ohren und daß ich (...) ein Berglöwe war. Mit großen Sprüngen lief ich den Abhang hinunter, rechts und links rollten die Steine, und ich fing dann an, im Flußbett dahinzujagen. Es war herrlich, so leicht und frei über den Sand zu streifen. Ein Kaninchen mit seinem bauschigen weißen Schwanz sprang aus einem Bergmahagonibusch, und ich rannte ihm nach, der Speichel lief mir aus dem Mund beim Anblick der Jagdbeute. Dann war ich das Kaninchen und folgte in atemloser Eile den Verzweigungen des alten Flusses. Auch das war lustvoll, dauerte aber nicht lange, denn ich verwandelte mich

nun in eine Libelle mit glänzenden Flügeln, war (schließlich) müde und setzte mich zum Ausruhen auf einen runden, schillernden Stein. Mir wurde heiß, immer heißer. Und gerade als ich meinte, ich könnte es nicht mehr aushalten, da spaltete sich mein Körper, und ich gebar einen Ball von Licht, der in den Sand rollte. Ich öffnete die Augen und befand mich wieder (in meinem Zimmer)." (Goodman, 1996, S. 35f, Ergänzungen: S.R.)

Was ist hier geschehen? Eine alte Dame hat sich in eine spezielle Körperhaltung, die sog. "Haltung des tätowierten Jaguars" begeben, dazu den rhythmischen Klang einer Rassel gehört und ist spontan, mitten am Tag, in ihrem Zimmer sitzend, in die "andere Wirklichkeit" gereist. Euphorisiert, entspannt und gleichzeitig belebt kehrt sie nach 15 Minuten zurück in ihren Alltag, in den hinein sie ein tiefes Glücksgefühl begleitet, intensive, sinnliche Bilder und das erneute Wissen um die Verbundenheit mit allem Lebendigen, um re-ligio (lat. Rückbindung) im ursprünglichsten Sinne. Sie hat für ihre visionäre Reise weder LSD eingenommen noch sonstige besondere Vorkehrungen getroffen wie etwa wochenlanges Fasten oder Geißelungen oder den Rückzug in die Isolation einer dunklen Höhle. Zugegebenermaßen ist ihr Organismus sehr geübt darin, derartige "halluzinatorische Episoden", wie Psychiater es bei ihr vermutlich diagnostizieren würden, aktiv aufzusuchen und wieder zu verlassen. Ihr Nervensystem braucht nur wenige Impulse, um die Erfahrung der Hyperstimulation wachzurufen, die nicht motorisch ausagiert wird, sondern die in einer speziellen Körperhaltung gebündelt bleibt und sich in Form von visionärem Erleben "entlädt". Hier sehen sie, welche schlichte Körperhaltung Felicitas Goodman, die Professorin für Anthropologie, eingenommen hat für ihre Bewußtseins-Reise, die sie in Stücke zerriss, in ein Skelett verwandelte, in einen Berglöwen, in ein Kaninchen, in eine Libelle und die sie schließlich sogar einen Lichtball gebären ließ:

Hier Abbildung:

Rituelle Körperhaltung „Der tätowierte Jaguar“

Bildunterschrift:

**Olmekische Tonfigur, ca. 800 - 600 v.Chr., Fundort La Venta, Mexiko
(aus: Gore, 1996, S. 175f)**

Ich möchte Sie mit meinem Beitrag neugierig machen auf *ver-rückte* Seiten unseres Bewußtseins. Auf Fähigkeiten in uns, für die wir nicht Schamanen oder Mystiker oder Asketen werden müssen, sondern die uns allen auf einer gemeinsamen biologischen Grundlage zur Verfügung stehen. Ich berichte von einem sehr speziellen Trance-Induktionsverfahren, den sog. "rituellen Körperhaltungen"[®], wie sie von Felicitas Goodman wiederentdeckt wurden. Mit dieser Methode wird eine nicht-alltägliche, ekstatische Form des Tranceerlebens ermöglicht, das in unserer modernen westlichen Kultur nur noch ein Schattendasein fristet, etwa in den illegalisierten Räumen des Gebrauchs von halluzinogenen Substanzen. Und ich werde den Bericht von freiwillig aufgesuchten visionären Erfahrungen einer Patientin einbetten in den größeren theoretischen Zusammenhang der sog. "veränderten Wachbewußteinszustände".

Seit 1996 leite ich an der Abteilung für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg ein regelmäßiges Gruppenangebot, das den Titel trägt "Reisen in andere Wirklichkeiten". Was als exotische, etwas spinnerte Randerscheinung an einer Universität begann, ist mittlerweile in den Mittelpunkt meiner Forschungstätigkeit gerückt. Daß all dies an einer medizinischen Fakultät im Kontext des Gesundheitswesens möglich ist, dafür bin ich sehr dankbar. Meine eigenen Erfahrungen seit über 15 Jahren, viele hundert Berichte von Gruppenteilnehmern und –teilnehmerinnen, aber auch von schwerst traumatisierten Patientinnen und Patienten haben mich davon überzeugt, daß diese spezielle, von Menschen vermutlich mehr als 30 000 Jahre lang praktizierte Weg der Tranceinduktion mit Hilfe „ritueller Körperhaltungen“ gesund ist, daß er in psychotherapeutische Behandlungen integrierbar ist und daß er heilsame Impulse für Veränderungsprozesse im Alltag setzen kann.

2. Die Methode der "rituellen Körperhaltungen und ekstatischen Trance"[®]

Bei der Methode der "rituellen Körperhaltungen und ekstatischen Trance"[®] handelt es sich um einen aus der anthropologischen Forschung stammenden Zugangsweg zu veränderten Wachbewußteinszuständen, in dem Klang als ein wichtiges Element der Tranceinduktion zum Einsatz kommt. Im Rahmen ihrer linguistischen Forschungen über das Phänomen des Zungensprechens, die sog. "Glossolalie", entdeckte Felicitas Goodman im Jahr 1972 bei der Analyse von Feldforschungs-

Tonaufnahmen, daß sich in der grafischen Darstellung wiederkehrende Intonationsmuster abbildeten, unabhängig davon, aus welcher Kultur die Aufnahme des ekstatischen Sprechers stammte (Goodman, 1972 und 1992). Daraus konnte von ihr erstmals der Schluß gezogen werden, daß es sich bei dieser Form der ekstatischen Trance um ein physiologisches Phänomen auf einer gemeinsamen biologischen Grundlage und um eine kulturübergreifende Fähigkeit des Menschen handeln mußte. Vier Jahre lang experimentierte sie daraufhin mit Studentengruppen, indem sie mit Hilfe der rhythmischen Anregung durch das Geräusch einer Rassel einen der Glossolalie vergleichbaren ekstatischen Trancezustand induzierte. Diese Versuche führten zwar zu intensiven körperlichen Sensationen der Probanden wie z.B. Hitzeempfinden oder Herzrasen, sie blieben jedoch -anders, als Goodman dies in ihren Feldforschungen berichtet worden war- vollkommen inhaltsleer, ohne plastischen, bildhaften Erlebnisgehalt. Erst die Idee, ihre Versuche unter der Hinzunahme einer spezifischen, tradierten Körperhaltung durchzuführen, führte schlagartig zu einem ausgeprägten visionären Erleben ihrer Studenten. Daraufhin entdeckte Goodman Artefakte, die Menschen oder tierähnlich verwandelte Menschen in speziellen, sehr ungewöhnlichen Körperpositionen zeigten. Sie fand diese Darstellungen u.a. in archäologischen Werken, in Museen, auf Felszeichnungen, auf alten ethnologischen Feldforschungszeichnungen und -fotos. Manche dieser sehr spezifischen Körperhaltungen ließen sich sogar mehrfach anhand von Objekten aus verschiedenen Kulturen auffinden. Diesen sog. "rituellen Körperhaltungen", wie Goodman sie nennt, ist gemeinsam, daß sie in der Regel sehr anstrengend sind und in Verbindung mit dem Klang einer Rassel oder Trommel, geschlagen mit ca. 210 bpm, einen Energieschub im Körper auslösen, der ein gezielt aufsuchbares und dosierbares visionäres Erleben ermöglicht.

Eingebettet wird diese Erfahrung in ein bewährtes Ritual, das aus folgenden Phasen besteht: Demonstration der Körperhaltung, Reinigung mit Salbeiräucherung, Konzentrationsübung zur Atemfocussierung, Anrufung der Himmelsrichtungen, Einnehmen der Körperhaltung während 15 Min. begleitet von gleichmäßigem Rasseln oder monotonem Trommeln, Entspannung, individuelles Malen oder Aufschreiben, verbaler Austausch in der Gruppe. Wir wissen nicht, in welcher ritualisierten Weise, d.h. wie die rituellen Körperhaltungen traditionell vollzogen wurden. Das Wissen um das visionäre Potenzial dieser Körperhaltungen wurde im

Kontext der Ackerbauerkulturen und Hochreligionen der vergangenen ca. 6000 Jahre fast gänzlich verschüttet.

„Büffelbruder blieb geduldig. „Es handelt sich wieder um eine Regel“, lächelte er. „Schönheit, Harmonie, Ausgewogenheit, das war der ursprüngliche Traum. Ohne den Traum hört das Leben auf. Leider zerstören die Menschen immerzu dies kosmische Gleichgewicht.“

„Hoffnungslos, nicht?“

„Nein, eigentlich nicht. Wir müssen nur immer weiter daran arbeiten. Die Harmonie kann im Ritual stets wieder neu entstehen. Darum laden wir auch immer wieder ausgewählte Menschen zu unserer Seite ein und schenken ihnen Rituale zu diesem Zweck.“

„Menschen können sich selbst keine Rituale ausdenken?“

„Sicher können sie das. Nur sind das dann keine heiligen Rituale. Die wirklich heiligen sind immer ein Geschenk der Geisterwelt. Aber wenn das Ritual auch seine Wirkung haben soll, müssen es die Menschen und die Geister gemeinsam vollziehen. Wenn die Menschen uns also zu einem Ritual laden, dann haben wir die Verpflichtung, dabei zu erscheinen.“ (Goodman, 1996, S.67-68)

Was Goodman hier in ihrem bereits eingangs zitierten Roman „Meine letzten 40 Tage“ poetisch umschreibt, wirft die Frage auf, ob Menschen sich wirksame Rituale selbst erschaffen können. Und ob diese dann in der Trance tatsächlich auch visionär und überindividuell wirksam sind, oder ob sie im Ritualteilnehmer lediglich aus dem Wunschdenken entsprungene, biografisch und tagesaktuell geprägte Phantasien und Erlebniskonstruktionen hervorrufen?

Die heute gebräuchliche Form des vornehmlich aus der Tradition der Tewa (Pueblo-Indianer New Mexicos) inspirierten Rituals hat sich allmählich konsolidiert, sie ist seit mehr als 25 Jahren von vielen tausend Menschen vollzogen worden, hat sich bewährt und wurde auf diese Weise mit Gehalt und Bedeutsamkeit „geladen“. Gültig sind Rituale, die wirken. Die Empirie der Arbeit mit den „rituellen Körperhaltungen“ zeigt, dass dieses Ritual wirksam ist, sofern es mit hoher Aufmerksamkeit und klarer Intention vollzogen wird. Mit seiner Hilfe werden normale, „moderne Stadtmenschen“ dazu befähigt, Wahrnehmungen zu entwickeln, die ihnen die Erlangung von Wissen über andere Kulturen, über die Dimension der beseelten Natur und über

transpersonale Aspekte des Lebens ermöglichen. Wer weiß, ob die „Geister“ daran mitwirken?

Wichtig für die Fähigkeit zum partiellen Kontrollverlust im visionären Erleben ist die Einübung, die Sicherheit spendende Gewöhnung der Ritualteilnehmer an einen möglichst gleichbleibenden Ablauf. Die rhythmische Begleitung durch den gleichmäßigen Puls einer Rassel übt eine stark anregende Wirkung auf das zentrale Nervensystem aus, sowohl aufgrund der rhythmischen Stimulation als auch aufgrund der extrem hohen Frequenzen der geräuschhaften Anteile des Rasselklanges. Dadurch findet eine Synchronisation der von Natur aus rhythmisch geprägten Physiologien aller am Ritual Teilnehmenden statt.

In meiner Arbeit mit Gruppen biete ich das Ritual mit der rituellen Körperhaltung zur Vor- und Nachbereitung in weitere trancefördernde Methoden ein, wie z.B. hypnotherapeutische Entspannungsinduktion, Trancetanz, Klangtrance mit monochromen Klängen, Stimme, Malen. Diese Einbindung erleichtert den Teilnehmern das Heraustreten aus dem Alltagsgeschehen und das Öffnen für intuitives Erleben. Sehr viel Wert lege ich auf das ausführliche, abschließende Kreisgespräch, das das Verständnis und die Integration des Erlebnisses aus der Trance fördert und den notwendigen Übergang in das "normale" Leben unterstützt.

Die rituellen Körperhaltungen stammen, menscheitsgeschichtlich betrachtet, aus der Zeit der Jäger- und Sammlerkulturen (die ältesten erhaltenen Funde sind etwa 35000 Jahre alt) und zum größeren Teil aus der Blütezeit der Gartenbauerkulturen. Archäologische Funde bezeugen die Existenz von rituellen Körperhaltungen in fast allen Teilen der Erde. Eine der bekanntesten ist die sog. "Bärenhaltung", die sich weltweit in mehr als 150 archäologischen Artefakten wiederfinden läßt. Von manchen der erforschten rituellen Körperhaltungen weiß man, daß sie auch in unserer Zeit noch von Kleingesellschaften, die in der Tradition der Jäger und Sammler- bzw. Gartenbauerkulturen leben, unter strengster Geheimhaltung angewendet werden (z.B. Pueblo-Indianer in New Mexico, Saami in Finnland, Maya in Mexiko, Kung San in Südafrika). Auch die heute noch gebräuchlichen Yoga-Haltungen haben ihre Wurzeln u.a. in rituellen Körperhaltungen des vorhinduistischen, schamanischen Weltbildes.

Das übergreifend wirksame Prinzip der Körperhaltungen beruht auf einer starken Verdichtung von Energie, einer Bündelung von Aufmerksamkeit (*Kon-Zentration*) durch Bewegungslosigkeit bei gleichzeitig intensiver Anregung des Nervensystems. Vergleichbar mit manchen sehr anstrengenden Bioenergetik-Körperhaltungen, wird durch die Einnahme einer speziellen Körperposition eine gezielte Tonuserhöhung der Muskulatur in bestimmten Körperpartien ausgelöst. Manchmal werden durch die ungewohnte Anstrengung sogar Schmerzreize ausgelöst, die jedoch während der Trance meist nicht mehr wahrgenommen oder transformiert werden bzw. sich dauerhaft auflösen können.

3. Visionen

Was unterscheidet in der Trance "Visionen" von "Visualisierungen"?

Visualisierungen sind eine sanftere Form willentlich hervorgerufener, optischer Halluzinationen. Ich stelle mir aktiv etwas vor, ich imaginiere, so wie etwa bei Phantasiereisen oder Tagträumen. Es sind Ich-nahe, kontrollierbare, bildhafte Vorstellungen. **Visionen** führen dagegen ein stärkeres Eigenleben, sie haben eine wesentlich höhere Erlebnisintensität. So können sie überraschend sein, lustvoll, beängstigend, herausfordernd, auch verwirrend. Visionen sind optische Halluzinationen, jedoch gibt es Halluzinationen auch in anderen Sinnesmodalitäten: Auditionen (Veränderungen des Hörens), sensorische, olfaktorische, gustatorische Halluzinationen. Der Einfachheit halber hat es sich eingebürgert, den Begriff "Visionen" als Oberbegriff für Halluzinationen in allen Sinnesmodalitäten zu verwenden.

Im medizinischen Wörterbuch wird "**Halluzination**" als "schwere, krankhafte Sinnestäuschung" oder als "Trugwahrnehmung" bezeichnet. Der Gießener Forscher Prof. Dieter Vaitl, durchaus ein Hardliner der naturwissenschaftlich orientierten Bewußtseinsforschung, meint dazu: Wir "haben die Erfahrung gemacht, daß wir diesen Bereich außergewöhnlicher Bewußtseinszustände, den man früher gern als psychopathologisch bezeichnet hat, heute wesentlich liberaler betrachten müssen. (...) Ich würde es fast als pathologisch ansehen, wenn ein Gehirn (unter bestimmten geeigneten Bedingungen keine Halluzinationen) zustande bringt." (*Interview Vaitl in der Frankfurter Rundschau, 11.9.2001; kontextgemäße Ergänzung: S.R.*)

Natürlich können Halluzinationen durch Krankheiten verursacht werden: z.B. durch hohes Fieber, Migräne, epileptische Anfälle, Schizophrenie. Auch existenzielle Krisen oder Schocksituationen, z.B. bei Unfällen, können Halluzinationen auslösen.

Dem tatsächlich gesunden Potential von freiwillig aufgesuchten, induzierten Halluzinationen kommen wir näher, schauen wir uns die Ethymologie dieses Wortes einmal genauer an: lat. "alucinatio" bedeutet "gedankenloses Reden". Im Wortstamm stecken jedoch noch weitere Bedeutungsschichten: "außer sich sein, schwärmen, weissagen" und sogar "planlos umherirren" (*Duden, 1989, S. 265 u. S. 32*) Hier ist also im Ursprung des Wortes alles enthalten, was uns bei den rituellen Körperhaltungen widerfährt: das ekstatische Element, das Euphorisierende, sogar das bewegte "innere Reisen" und die Fähigkeit, über uns selbst hinauszutreten, sogar nicht-alltägliche Informationen zu erlangen.

4. Wie lernt man, sich zu verwandeln?

Wie lernt man nun, sich zu verwandeln, z.B. in einen Berglöwen, in ein Kaninchen, in eine Libelle? Jedes Kind kann von Natur aus halluzinieren, sich in ein Tier verwandeln, Stimmen hören, die Sprache der Bäume verstehen, mit den Steinen sprechen. Felicitas Goodman spricht davon, daß es wichtig sei, bis zur Pubertät die psychophysiologischen Funktionen einzuüben, die der Organismus für den Umschaltprozeß der Trance braucht, um sie später im geeigneten rituellen Kontext jederzeit mühelos abrufen und gezielt nutzbar machen zu können. Ist eine bestimmte Form der ekstatischen Trance erst einmal eingeübt – wie dies z.B. bei der schamanischen Initiation und in der sich daran anschließenden Lehrzeit geschieht-, ist sie im Körper verankert, so kann sie immer wieder auf bestimmte Trigger hin ausgelöst werden, d.h. der Körper ist konditioniert.

Nisa, eine Kung San-Heilerin aus der Kalahari-Wüste, beschreibt ihren Lernprozeß so:

„Es gibt eine Wurzel, die hilft dir, wenn du lernen willst, in Trance zu gehen. Vor vielen Jahren, als alles anfing, grub sie meine Mutter für mich aus, kochte sie und gab sie mir zu essen. Es schmeckte entsetzlich und ich erbrach einiges davon wieder. – Irgendwann, als ich wußte, wie das geht mit der Trance, trank ich die Medizin nicht mehr; ich brauchte das nur am Anfang. - Jetzt, wenn die Trommeln schlagen „dong...dong...dong...dong“, dann greift mein Num (die spruielle Energie)

nach mir. Dann kann ich Menschen heilen und gesünder machen.“ (in: Shostak, 1981, S. 301-302, Übers.: S.R.)

Im Grunde genommen gibt es kaum einen Sinnesreiz, der nicht zum Zweck der Tranceinduktion eingesetzt werden kann. "Es gibt so viele Möglichkeiten, eine Trance auszulösen, weil es nicht der Reiz ansich ist, der den Übergang von der einen Bewußtseinslage in die andere herbeiführt, sondern die Erwartung, daß dies geschehen wird. Diese Erwartung führt in Verbindung mit dem rituellen Geschehen zu einer starken Konzentration, die ihrerseits durch den Sinnesreiz unterstützt wird. Konzentration ist Voraussetzung für das Erleben von Trance." (Goodman, 1994, S. 49f)

Auch Geruchsreize können die Trance auslösen. Zwei **Orakel-Heiler aus Ladakh** beschreiben ihren Eintritt in die Trance folgendermaßen:

"Was passiert, wenn ich die Krone anlege, ist schwer zu beschreiben. Ich weiß wirklich nicht, was mit mir vorgeht. Oft ist es so: Ein Nachbar muß nur Weihrauch abbrennen, und schon fängt es bei mir an. Der Iha kommt schon allein durch den Geruch von Weihrauch. (Lhapa Sonam)"

"Sobald ich anfangе, meine Vorbereitungen zu treffen, den Tisch arrangiere, die Schalen fülle und aufstelle und meine Sachen auspacke (nyer-chod), dann werde ich unruhig und fange an zu zittern. Und rieche ich dann den Weihrauch, wird das Zittern stärker. Und je mehr Weihrauch mir in die Nase steigt, umso stärker wird das Zittern. (Lhapa Tashi)" (in: Schenk, 1994, S.147)

Die physiologischen Veränderungen, die durch die jeweilige Induktionsmethode ausgelöst werden, formen das "Tor", durch das wir in eine "andere Wirklichkeit" des Erlebens hindurchtreten – um in einem Bild zu sprechen. Die Focussierung der Aufmerksamkeit führt zur Einengung des Wahrnehmungsfeldes auf den Ausschnitt des Tores. Im vertrauten, immer wiederkehrenden, häufig minutiös einstudierten Ritual werden die verschiedenen Faktoren gebündelt. Das Ritual ist, um im Bild zu bleiben, der "Schlüssel" für das Tor. Das, was jemand dann hinter diesem Tor in der Trance tatsächlich erlebt, wird wiederum entscheidend mitgestaltet von den Einflußfaktoren Dosis, Set und Setting.

Das Ritual ist "Container" für:	
<ul style="list-style-type: none"> • Induktionsmethode: 	<ul style="list-style-type: none"> - Focussierung der Aufmerksamkeit - Art der Körperposition - Dosis: beispielsweise Dauer, Intensität der Anstrengung (Muskeltonus), Lautstärke und Tempo eines Klanges/Rhythmus
<ul style="list-style-type: none"> • Set (biologische und psychologische Ausgangsbedingungen): 	<ul style="list-style-type: none"> - Erwartungen und soziale Übereinkünfte - soziokultureller Kontext - religiöses Glaubenssystem
<ul style="list-style-type: none"> • Setting (situativer Kontext): 	<ul style="list-style-type: none"> - äußere Rahmenbedingungen - momentane physische und psychische Gestimmtheit - Intention / Absicht, mit der das Ritual vollzogen wird

5. Was ist "Trance"?

Der Begriff "Trance" (von lat. transire, hinübergehen) wird in der Literatur widersprüchlich definiert (Pekala, 2000; Meszaros, 2002; Rouget, 1985). Ich verwende ihn als Oberbegriff für "verschiedenste leibseelische Veränderungen, die bei Menschen in veränderten Wachbewusstseinszuständen auftreten können. Der Auslöser, die Technik und das Ritual, durch die eine Trance induziert und strukturiert wird, sind vom jeweiligen sozio-kulturellen Kontext determiniert." (Hess, Rittner, 1996, S. 395). D.h. der Begriff der Trance sagt noch nichts über die Methode, mit der solche Zustände induziert werden und über den individuellen oder kollektiven Gehalt des Erlebens. Gemeinsam ist allen nonpharmakologisch induzierten Trancen, daß sie durch die Focussierung der Aufmerksamkeit ausgelöst werden.

Trance hat darüber hinaus mit „Hingabe“ zu tun, mit "kontrolliertem Kontrollverlust", wie ich es nenne. Und sie hat ebenfalls mit einem psychophysiologischen

Lernprozeß der schnell abrufbaren Umschaltung von Körperfunktionen zu tun: mit Konditionierung.

Formen von Trancezuständen:

1. **ergotrope Trance:** physiologisch stimulierend, erregt oder hypererregt in Richtung Ekstase durch intensive Rhythmisierung des Wahrnehmungsfeldes, Anregung des sympathischen Nervensystems
2. **trophotrope Trance:** körperlich beruhigend und nach innen gekehrt in Richtung Enstase mit Reduktion des Wahrnehmungsfeldes, Anregung des parasympathischen Nervensystems (vgl. Rittner / Hess, 1996, S.401)

Der Erregungszustand kann bei der ergotrophen Trance fließend aufgebaut werden, so daß sich ein allmähliches Hinübergeliten ergibt oder aber sprunghaft, fast schockartig, und ebenso plötzlich wieder beendet sein – wie dies z.B. bei den "rituellen Körperhaltungen" der Fall ist. Die Art und Weise des Überganges ist abhängig vom jeweiligen Induktionsverfahren sowie von der Erfahrungheit des Einzelnen.

Wichtig ist: Bei der ekstatischen Trance, wie wir sie mit den rituellen Körperhaltungen praktizieren, handelt es sich um Zustände intensivierter, erhöhter Bewußtheit, nicht um Bewußtlosigkeit. Ähnlich dem Klartraum-Erleben bleiben wir Handelnde, wir sind dem Geschehen nicht passiv ausgeliefert. Dies unterscheidet die ekstatische Trance von pathologischen Formen dissoziativer Störungen und ebenso von Besessenheitstrancen. Auch haben wir normalerweise die Fähigkeit, in der ekstatischen Trance gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen wahrzunehmen, in verschiedenen Welten zu existieren. Wir können in der Trance parallel den -häufig sehr überraschenden- inneren Visionen folgen, die Anstrengung der unbequemen Körperhaltung spüren, die Anwesenheit der Gruppe im Raum um uns wahrnehmen und uns sogar gleichzeitig Gedanken darüber machen, was da gerade Merkwürdiges geschieht.

**Eine ekstatische Trance durchläuft immer
verschiedene Phasen:**

1. Auslösen der Trance
2. Durchschreiten des "Tores" der physiologischen Veränderungen
3. Erleben einer "anderen Wirklichkeit" mit 3 verschiedenen halluzinatorischen Stadien
4. Beendigung der Trance
5. Nachwirkungen der Trance

1. Phase: Auslösen der Trance

Das Auslösen der Trance geschieht in der Regel durch einen eingeübten, d.h. konditionierten Reiz (gelegentlich aber auch spontan) und durch die Focussierung der Aufmerksamkeit – in unserem Fall der "rituellen Körperhaltungen" durch das Einnehmen einer ganz bestimmten Körperposition und das Einsetzen des Rasselns oder auch des monotonen Trommelns.

Diese erste Phase wird ganz verschieden erlebt. Eine Teilnehmerin sagt: "Anfänglich hatte ich das Gefühl, an eine Scheidewand zu kommen und hatte Angst. Plötzlich ist man auf der anderen Seite, und alles ist ganz anders." (Goodman, 1994, S.50)

Andere berichten von grauem Nebel, einem dunklen Tunnel, von einem Tor, das sie öffnen, einem Sog, einem Studel, einem schnellen Ritt, etc. Häufig ist das begleitet von intensiver Hitze in bestimmten Körperteilen, Herzjagen, starkem Atmen.

2. Phase: Das "Tor" der physiologischen Veränderungen

Die physiologischen Veränderungen, die bei der Trance auftreten (s.o.: Gemeinsame Phänomene), sind unser gemeinsames Eingangstor, aber dahinter führt uns der Weg zu einer jeweils eigenen anderen Wirklichkeit des visionären, ekstatischen Erlebens.

*Ein Pygmäe findet sich vermutlich in der übertragenen Wirklichkeit seiner Urwaldheimat wieder, ein Inuit wird dem Robbengeist begegnen, ein Mama -ein Schamanen-Priester des Volkes der **Kogi in der Sierra Nevada Kolumbiens-** wird sich in "Aluna" wiederfinden, in der für ihn hinter allem Gegenständlichen existierenden energetischen „anderen Wirklichkeit“. Gerade die Kogi betonen, daß es frühere Zeiten gab, in denen Sie sich in "Aluna" mit anderen Schamanen trafen, um ihre Kräfte gezielt zur Heilung eines entstandenen Ungleichgewichtes auf der Welt zu*

vereinen. Und sie warnen sehr eindringlich, daß sie inzwischen zu wenige geworden seien, um dieser Aufgabe noch wirksam nachkommen zu können und appellieren an die Notwendigkeit eines grundlegendes Umdenken der "jüngeren Brüder", wie sie die Weißen nennen. (vgl. Ereira, 1993)

Geht man regelmäßig in ekstatische Trancezustände, so kristallisiert sich auch bei vielen "neuzeitlichen Stadtmenschen" eine sehr persönliche „innere kosmologische Landkarte“ heraus, in der sie lernen, sich zu orientieren. Diese innere Landkarte ist u.a. gespeist von biografischen Einflüssen, vom spirituellen oder säkularen Kontext, in dem die Erfahrung stattfindet und nicht zuletzt von dem, was Jung als das „kollektive Unbewußte“ bezeichnet.

3. Phase: Das Erleben einer "anderen Wirklichkeit"

Innerhalb des eigentlichen visionären, ekstatischen Tranceerlebens durchlaufen wir im wesentlichen drei ineinandergreifende halluzinatorische Stadien.

(Selbstverständlich müssen dabei nicht zwangsläufig alle drei Stadien auftreten, es können auch einzelne Etappen übersprungen werden.)

Hier Abbildung:

**Drei halluzinatorische Stadien des Erlebens veränderter
Bewusstseinszustände**

Bildunterschrift:

(aus: Clottes, Lewis-Williams, 1997, S. 14)

Die Grafik zeigt Beispiele von Erlebnissen, wie sie ein Mensch aus dem westlichen Kulturkreis haben könnte: Zu Beginn sieht man häufig geometrische Formen, wie Punkte, Zickzackstreifen, Gitter, Mäanderlinien u.ä. Sie können leuchten, flimmern, vibrieren, sich ausdehnen, zusammenziehen, sich vermischen, etc.

*In manchen Kulturen sind diese Zeichen mit ganz bestimmten Bedeutungen gekoppelt. Die **Shipibo** beispielsweise, ein **Indiostamm**, der **im peruanischen Amazonastiefland** am Fluß Ucayalli lebt, haben in ihren Ayahuasca-Ritualen (Ayahuasca ist ein aus verschiedenen pflanzlichen Substanzen zusammengesetztes, psychotropes Getränk) diese erste Phase der Trance ganz besonders kultiviert und mit zentraler Bedeutung für ihre Form des schamanischen Heilens belegt. Besonders die Frauen "beherrschen auch heute noch die Kunst der geometrischen Muster. Die feinen Linienmuster stellen die Energieströme des Kosmos dar. In der Anschauung der Shipibo hat jeder Mensch ein eigenes Energiemuster, das einen Teil des großen kosmischen Musters bildet." Die wissenden Frauen, die diese Muster malen und sticken, haben gelernt, die kosmischen Muster mit ihrem inneren Auge zu sehen. Die Muster können von ihnen wie ein Buch gelesen werden; einige der alten Frauen können diese Informationslinien auch singen (in: Nauwald, 2002, S.13). Der Ayahuasquero ist im halluzinatorischen Zustand während des Rituals in der Lage, anhand der Struktur dieser Muster die Gesundheitsverfassung seines Klienten, der Gemeinschaft oder der Natur zu erkennen – je nachdem, mit welchem Ziel er "reist". Und er "repariert" die Löcher in diesen kosmischen Strukturen mit Hilfe seiner Gesänge, den Ikaros.*

Im zweiten Stadium verleihen die Personen den wahrgenommenen geometrischen Formen einen gewissen Sinn, indem sie ihnen eine religiöse oder gefühlsmäßige Bedeutung beimessen. So kann z.B. ein rundes Gebilde bei vorhandenem Durst der Person zu einer "Tasse" werden oder bei auftretender Furcht zu einer "Bombe". Danach kann man in einem weiteren Übergang in eine Art Strudel oder Tunnel hineingelangen, man kann sich durch einen Wirbel hindurchgezogen fühlen, an dessen Ende ein helles Licht erstrahlt. Wenn man den Tunnel schließlich durch sein entlegenes Ende verläßt, findet man sich in der "anderen Wirklichkeit" wieder. In diesem dritten Stadium "sehen" die Menschen nicht mehr nur ungewöhnliche Dinge, sie werden selbst ein Teil von ihnen - oder beides gleichzeitig. (vgl. Clottes, Lewis-Williams, 1997, S. 14ff)

Tanja, eine Gruppenteilnehmerin, die mit Beginn des Rasseln unmittelbar in diese dritte Phase "hineingleitet", berichtet: " Ich habe zu allererst einen riesigen Farbstrudel gesehen – bunt und schillernd, der sich in der Luft befand und auf mich zukam. Ich glitt in ihn hinein, wurde aufgesogen. Innen drehte sich aber alles ganz langsam in Zeitlupe, es war ganz still und vor mir sah ich einen hohen Berg auftauchen." (Forschungsprotokoll 7.9.02, S.Rittner, Univ.Heidelberg)

Nach der dritten Phase des eigentlichen Tranceerlebens mit halluzinatorischen Erfahrungen kehren die meisten Menschen in den gewöhnlichen Bewußtseinszustand zurück. Nur einige sehr wenige erleben darüberhinaus eine extreme Gipfelphase, eine sog. "peak experience", eine Erfahrung, die sich im Leben in den seltensten Fällen wiederholt. Nach einem derartigen Glückserlebnis bleibt die Person dauerhaft von Grund auf verändert. Ein solches Ereignis kann unter besonders geeigneten inneren und äußeren Bedingungen (vgl. set und setting) spontan auftreten, im allgemeinen erfordert es -je nach angewandter Tranceinduktionsmethode- jahrzehntelange disziplinierte Schulung und Erfahrung (z.B. in der Meditation).

4. Phase: Beendigung der Trance

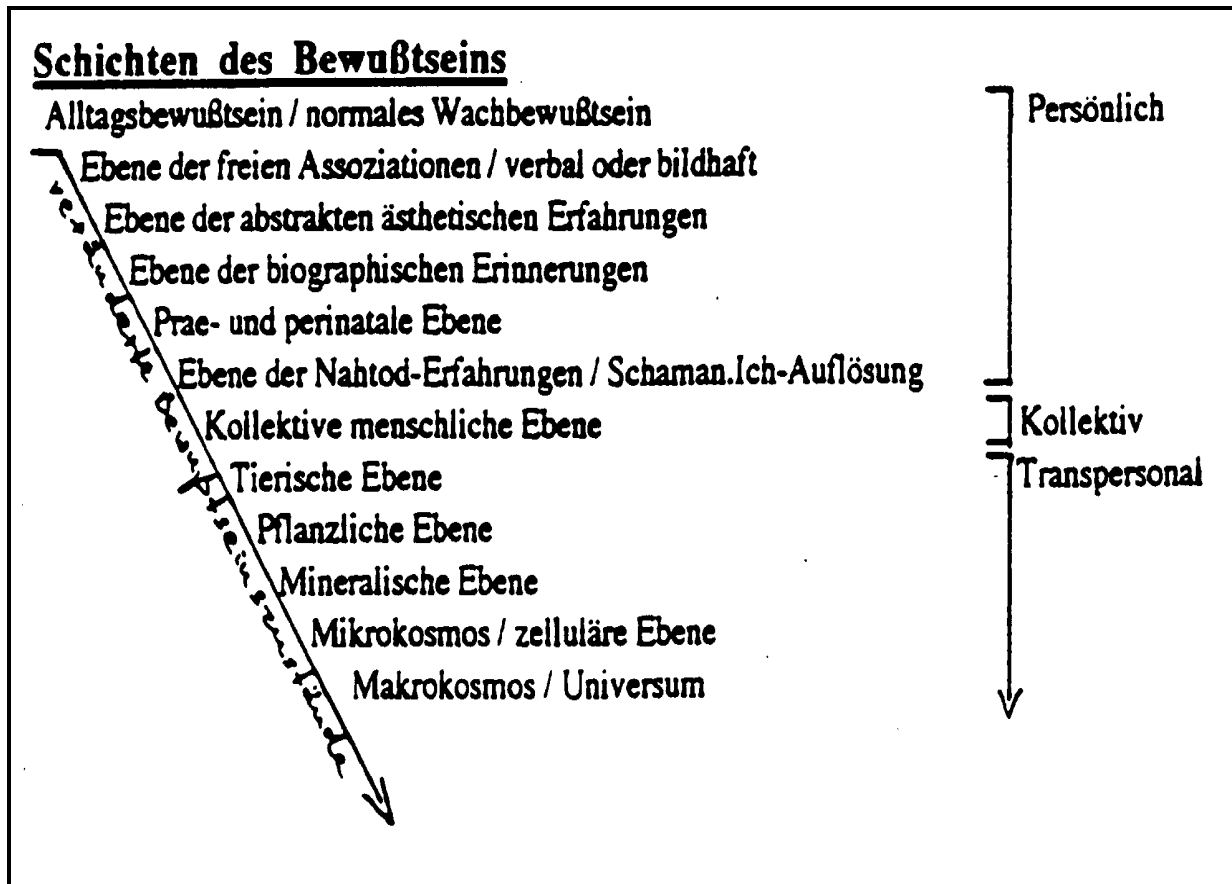
Die Trance endet auf ein bestimmtes, eingeübtes Signal hin: das Trommeln hört auf, die Rassel schweigt, in anderen Traditionen kündigt z.B. ein scharfer Glockenton das Ende des Rituals an. Für den Anfänger ist es manchmal schwer, solchen Signalen zu gehorchen. Wenn erforderlich, so komme ich als Therapeutin auch schon mal zu Hilfe und begleite nonverbal auf diesem Rückweg mit Klängen, mit meiner Stimme, auch mit gezielter Berührung oder sogar Körperarbeit, um die allmähliche Rückkehr in den alltäglichen Bewußtseinszustand zu unterstützen.

5. Phase: Nachwirkungen der Trance

Die Nachwirkungen der ekstatischen Trance können unterschiedlich sein, am häufigsten belohnt sie die Teilnehmer für ihre Anstrengungen mit einem intensiven, euphorisierenden Glücksgefühl. Dazu kommt meist eine wohlige Erschöpfung und der Nachklang intensiver Hitze in bestimmten Körperteilen, die häufig auch chronische Anspannungen bis hin zu Schmerzen zu lösen imstande ist. Psychophysiologisch findet eine deutliche Streßreduktion statt. Außerdem kann man

sich sehr plastisch an alles Erlebte erinnern (Hypermnese). An besondere Tranceerlebnisse erinnert man sich sogar noch nach vielen Jahren so, als wäre es gerade erst geschehen. Auf weitere Auswirkungen dieser Arbeit komme ich am Ende meines Beitrages (9. Nutzen und Gefahren) noch einmal zu sprechen.

Anhand einer Kartografie möchte ich erläutern, in welche Bewußtseinsschichten wir "reisen", wenn wir uns in ekstatischer Trance befinden. Jenseits des Alltagswachbewußtseins, d.h. jenseits der "Gewohnheitswirklichkeit" gibt es verschiedene Bewußtseinsschichten, die wir in der ekstatischen Trance erfahren können. Schamanen benutzen für diese Bewußtseinsveränderungen in der Trance den Begriff der "anderen Wirklichkeit". Mit der Tranceinduktionsmethode der "rituellen Körperhaltungen" können bevorzugt die überindividuellen Erlebnisdimensionen, d.h. die kollektiv menschliche Ebene und die transpersonalen Bewußtseinsschichten aufgesucht werden. Diese Methode ist nach meiner Erfahrung weniger geeignet für das klassisch psychotherapeutische Arbeiten auf der Bewußtseinsschicht der Ebene biographischer Erinnerungen. Hierfür stehen gezielter einsetzbare Induktionsmethoden wie beispielsweise die Hypnose nach Erickson oder das katathyme Bilderleben nach Leuner zur Verfügung.



(aus: Rittner, Hess, 1999, S.86)

6. Die ekstatische Trance in der Psychotherapie: „Blute in die Erde“

Anhand einer Fallvignette aus meiner Tätigkeit im Rahmen der Ambulanz des Instituts für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg möchte ich einen Eindruck davon vermitteln, welche wertvollen Ressourcen das Ritual der "rituellen Körperhaltungen" im psychotherapeutischen Prozeß erschließen kann. Luisa (Angaben zur Person verfremdet) ist 38 Jahre alt, Leiterin einer Beratungsstelle und alleinerziehende Mutter von zwei Töchtern. Eine dynamisch wirkende, attraktive Frau. Sie hat mich aufgesucht aufgrund schwerwiegender Schmerz- und Angstattacken, chronischer Blutungen, Schlafstörungen sowie psychosomatischer Beschwerden. Sie fühlt sich überfordert, kraftlos und chronisch erschöpft. Einige wenige Stichworte aus Ihrer Anamnese: Luisa überlebte mehrere Abtreibungsversuche, als Säugling den wiederholten Mißbrauch durch ihren Vater sowie wiederholten Mißbrauch durch einen Verwandten am Beginn der Pubertät. Von beiden Eltern emotional abgelehnt und häufig gedemütigt, wuchs sie in einer Atmosphäre von Lieblosigkeit auf, in der sie mehr als Junge angesehen wurde denn

als Mädchen. Rettender Anker in dieser Welt des "Ungewolltseins" war ein Urgroßvater, der jedoch verstarb, als sie ca. 3 Jahre alt war. Ihr Selbstbild nahm schon früh die Gestalt des Aschenputtels an. Sie überlebte zwei Selbstmordversuche im frühen Erwachsenenalter. Sie fühlt sich schuldig und "nicht am richtigen Platz in diesem Leben". Ganz anders geht es ihr beruflich und in ihrer Rolle als Mutter: hier fühlt sie sich kompetent und durchaus "am richtigen Platz".

Nachdem sich zwischen uns eine stabile therapeutische Beziehung etabliert hat, schlage ich Luisa für die 15. Stunde vor, zu einer von ihr gewählten Frage ein Ritual mit einer speziellen rituellen Körperhaltung durchzuführen: der "Dame von Cholula". Sie hat diese Methode der Tranceinduktion durch die "rituellen Körperhaltungen" schon in einem anderen Kontext kennengelernt und geht sehr gerne auf meinen Vorschlag ein.

Hier 2 Abbildungen einfügen:

Rituelle Körperhaltung „Die Frau von Cholula“

Bildunterschrift:

**archäologischer Artefakt, aztekisch, ca. 1350 n.Chr., Fundort Cholula, Mexiko
(aus: Gore, 1996, S. 115 und 120)**

Luisas zentrale Frage, mit der sie in das Ritual geht, lautet: "Wie kann ich meine Weiblichkeit heilen?" Die Kunst besteht bei dieser Art focussierter ritueller Arbeit darin, klar und einfach zu fragen, danach aber vollkommen leer zu werden, jegliche Erwartungshaltung abzulegen und die Kontrolle über die Beantwortung der Frage loszulassen. Dies ist für manche Menschen nicht leicht.

Luisa erzählt:

"Sofort als die Rassel einsetzte, sah ich eine Afrikanerin mit breiten Hüften, die heiter und gelassen auf dem Lehm Boden hockte. So, als sei es das Natürlichste von der Welt, menstruierte sie in die Erde. Sie war allein und doch Teil einer Gemeinschaft, die es da auch noch gab. Gleichzeitig hörte ich den Satz "Blute in die Erde". Immer und immer wieder dieser Satz: "Blute in die Erde." Zwischendurch wurde ich mal unsicher, ob ich mir das alles vielleicht nur konstruiere. Aber dieser Satz blieb, ruhig, deutlich, ganz einfach, wie aus einer andern Dimension, in der es überhaupt keine Zweifel gibt: "Blute in die Erde."

Daraufhin erinnert sie sich sehr bewegt, wie sie als 12-jähriges Mädchen ihrer Mutter auf dem Fahrrad begeistert entgegenradelte, um ihr, aufgeregt und stolz, vom Eintreffen ihrer ersten Blutung zu erzählen. Die unmittelbare Reaktion ihrer Mutter war der Ausruf: "Ach du Scheiße!" Genau die gleiche Antwort erhielt sie, als sie der Mutter Jahre später vom Eintreten ihrer ersten Schwangerschaft berichtete: "Ach du Scheiße!" Dies braucht, glaube ich, keine weiteren Erläuterungen.

Die Kraft des Satzes "Blute in die Erde", der aus gesunden, sehr tief verborgenen Schichten ihres Bewußtseins aufgestiegen war, etwa so, wie Luftblasen aus dem Boden unter dem Meeresgrund an die Wasseroberfläche perlen, die unnachahmliche Kraft dieses Satzes wirkte in Luisas Alltag hinein, begleitete sie ständig. Für viele Wochen "trank" sie das Labsal seines Klanges. Etwa zwei Monate später berichtet Luisa, daß sich ihre sonst so extrem starke und langandauernde Regel seit dem Ritual mit der "Dame von Cholula" normalisiert habe, weniger entkräftend und viel weniger schmerzhaft sei als davor. Sie hat den Wunsch, das Ritual zu Hause für sich alleine noch einmal zu vollziehen. Etwa einen Monat später berichtet sie:

"Gestern habe ich das Ritual endlich für mich alleine durchgeführt, so lange hat es gedauert, bis ich den Mut dazu fand. Ich sah einen riesigen, gelben, kraftvollen, weiblichen Beckenraum, von dem aus rosa Licht hinaufsteigt bis zu meinem Herz. Ich war auch selbst in diesem warmen, weichen Beckenraum. Und ich war der Beckenraum. Alles gleichzeitig. Aus meiner Brust löste sich meine Angst. Sie entwich nach draußen mit einem schrägen, scheußlichen Ton. Den hörte ich ganz deutlich."

Diese Audition haben wir daraufhin im Therapieraum szenisch-klanglich inszeniert, etwa so, wie man Träume nonverbal-psychotherapeutisch aufarbeiten kann. Luisas nächtliche Angstanfälle wurden auf diese Weise erstmals seit Therapiebeginn einer musiktherapeutischen Bearbeitung zugänglich. So gelang es ihr beispielsweise, der Angst mit den häßlichen, schrillen Tönen einer Pfeife aktiv Ausdruck zu verleihen. Luisa schläft daraufhin mehrere Wochen lang nachts durch, ohne von Panikattacken geweckt zu werden.

Ein dreiviertel Jahr später, während unsere therapeutische Arbeit kontinuierlich weiterging, befragt Luisa in meinem Beisein noch ein drittes mal die "Dame von Cholula":

"Da ist ein Energieband von meiner Scheide ausgehend in die Erde hinein. Mein gesamter Körper wird viel ausladender. Meine Beine und Füße sind fest verwurzelt in der Erde, sie stehen viel breiter auseinander, als meine Hüften sind. Es ist dunkel, Wüste, überall Sand, Weite, keine Menschen, keine Häuser - nichts. Ein Feuer brennt. Die Figur hüpft am Feuer ganz breitbeinig hoch und runter. Immer und immer wieder. Sie hüpft auch ins Feuer hinein, aber es verbrennt nichts von ihr. Mal bin ich im Feuer, mal bin ich draußen, mal bin ich das Feuer. Es sprühen viele lustige, bunte Funken. Ich höre den Satz: "Lebe!". Dann wird die Figur weniger ausladend, wieder ganz normal breit und geht in das Dunkel der Nacht hinein. Am Horizont erscheint silbrig-weiß die Morgendämmerung. Sie geht weiter, immer weiter. Ich weiß plötzlich: "Es ist sehr wichtig, daß sie nie stehenbleibt!" Sie geht auf die Dämmerung zu, bewegt sich dabei ganz vertrauensvoll, ganz sicher. Dabei wird sie immer leichter. Vor ihr taucht etwas Flüssiges auf: das Meer, in silbrigem Licht. Das silbrige Licht fließt in sie hinein, immer mehr. Sie löst sich auf in diesem Licht."

Die eindrucklichsten Wirkungen dieser dritten Erfahrung mit der rituellen Körperhaltung waren für Luisa, daß sie danach fast zwei Jahre lang normalisierte Blutungen hatte und wesentlich weniger Schmerzen.

Mit diesen visionären Erfahrungen der Klienten aus der rituellen, ekstatischen Trance arbeite ich in der Therapiestunde bewußt nicht deutend. Es ist mir wichtig, daß die Visionen weiterwirken können, daß sie weitere Suchprozesse anregen, daß sie im Erleben sinnlich, dreidimensional und mehrdeutig bleiben und nicht, mit verbalisierten Erklärungsmodellen versehen, „etikettiert“ und damit in ihrer Wirksamkeit zweidimensional verengt werden. Luisa ist eine schwer traumatisierte Frau, die von früher Kindheit an Übung darin hat, unfreiwillig zu dissoziieren, sobald eine emotional oder physisch bedrängende-Situation in ihrem Leben auftritt. Sie taucht dann tagelang in einen grauen Nebel aus Emotionslosigkeit, Taubheitsgefühlen, Depressivität und Lähmung. Hier in diesem Tranceritual ist sie hellwach und kraftvoll. Sie kann den ekstatischen Zustand steuern, darin "navigieren" und ihn auf das Signal

der Rassel hin auch gezielt wieder verlassen. Sie bleibt aktiv Handelnde und kann sich doch im Schutz des klar strukturierten Rituals dem Überraschenden und Unvorhersehbaren vertrauensvoll überlassen. Die Rolle des Rituals ist es hier, einen weiteren geschützten "Raum im Raum" der therapeutischen Beziehung zu öffnen - etwa vergleichbar mit der Technik der "Geschichte in der Geschichte in der Geschichte", die wir in der klinischen Hypnose anwenden.

Ekstatische Erfahrungen können zutiefst regenerierende, heilsame Auswirkungen haben und glückselige Gefühle hinterlassen (Endorphinausschüttung), sie können bewegende und transformierende Veränderungsprozesse initiieren. Alte Denk- und Handlungsmuster können außer Kraft gesetzt werden, so daß Tore zu vor- und unbewußten persönlichen Ressourcen geöffnet werden können, Raum für Überraschendes, für Neues entstehen kann. Ekstatische Trancezustände sind aber nicht automatisch heilsam. Entscheidend für eine positive Verarbeitung und Integration der Erlebnisse aus der Ekstase in die Gesamtpersönlichkeit ist die individuelle und kollektive Bedeutungsgebung. In unserer heutigen Zeit bedeutet dies die Fähigkeit, das Erlebte „auf den Boden zurückzubringen“, an die Alltagswirklichkeit anzubinden, es zu akzeptieren und zu integrieren. Im Rahmen der Psychotherapie haben sich therapeutisch aufgearbeitete Tranceerfahrungen immer erst in der Alltagswirklichkeit der Patienten zu bewähren. (Vgl.: Rittner, Hess 1999, S. 91)

7. "Klang und Trance im EEG" - Ein Forschungsprojekt an der Universitätsklinik Heidelberg

Die Methode, die Luisa erlebt hat, habe ich gemeinsam mit meinem Kollegen Dr. Fachner von der Universität Witten/Herdecke genauer untersucht, und zwar im Rahmen des von mir konzipierten Forschungsprojektes "Klang und Trance im EEG - Brainmapping verschiedener Tranceinduktionsmethoden im rituellen Setting" (Rittner, Fachner, 2004).

Mit Hilfe eines quantitativen EEG-Brainmappings wurde von uns explorativ die topographische Veränderung der Hirnaktivitäten von zwei Versuchspersonen im Kontext eines rituellen Gruppensettings (N=10) beobachtet. Dabei verglichen wir im Sinne eines Vorher/Nachher-Designs die artefaktfreien Mittelwerte der unbeeinflussten Ruhe (Baseline State) mit den Trance-Phasen (Altered state), die durch die rituelle Körperhaltung mit Rasseln ausgelöst wurden.

Diese Einbettung der Messungen mit Hilfe eines transportablen EEG-Gerätes, wie es normalerweise auf Intensivstationen zum Einsatz kommt, in ein den Versuchspersonen vertrautes, rituelles Setting im Rahmen einer ihnen bekannten Gruppe, war mir dabei ganz besonders wichtig. Anders als eine isolierte Laborsituation gewährleisteten die Gruppensituation und die Vertrautheit der Erfahrung den erlebnisunterstützenden soziophysiologischen Einfluss auf die Tranceerlebnisse aller Beteiligten (naturalistisches Design).

Zum Einsatz kamen:

1. bildgebendes Verfahren: quantitatives Spontan-EEG mit einem transportablen 28-Kanal-Brainmapper,
2. psychometrische Meßinstrumente: der 5D-ABZ von Dittrich in der erweiterten Fassung (2002) und PCI von Pekkala (1991)
3. qualitative Meßmethoden: schriftliche Rapporte der Untersuchungsteilnehmer

Guttman (1990) konnte in Untersuchungen mit dem Gleichspannungs-EEG erstmals zeigen, dass während der rituellen Körperhaltung mit Rasselinduktion gleichzeitig mit dem Auftreten von Thetawellen im EEG eine außergewöhnliche Erhöhung der kortikalen Negativierung (DC-Potential) um 2000 - 3000 Microvolt auftrat (Guttman, 1990, S.319). Dies deutet auf einen überaktivierten Zustand der Großhirnrinde hin und würde sich im Spontan-EEG in einer Dominanz von Beta-Wellen zeigen. Ebenso beobachtete er jedoch einen Zuwachs langsamer Theta-Wellen. Für dieses Phänomen prägte Guttman den Begriff "paradoxical arousal" oder "entspannte Hochspannung".

Park und Mitarbeiter (2002) konnten bei Vergleichen von Ruhe, Musikhören und Erinnerung an einen vorherigen Tanz bei einem Salpuri-Tänzer hochsignifikante Veränderungen im EEG feststellen. Bei der Erinnerung an eine ekstatische Trancepassage dieses traditionellen koreanischen Schamanentanzes zeigten sich im Vergleich zur Ruhe frontale Zunahmen der tiefen Alpha-Frequenzen (8-10 Hz) und frontal-occipitale Theta-Zunahmen. Park vermutet, daß der Salpuri Tänzer "den veränderten Zustand der ekstatischen Trance durch eine Unterdrückung frontaler Cortex-Funktionen und Aktivierung subkortikaler Funktionen erreicht" (Park, 2002, S.961), dass sich die Trance demnach durch die Theta-Frequenzen kennzeichnet, deren Dominanz im EEG auf eine solche subkortikale Aktivierung schließen lässt.

Ich möchte an dieser Stelle ein wichtiges Ergebnis unserer eigenen Studie herausgreifen. Wir konnten im Vergleich von Ruhe und Trance hochsignifikante Unterschiede im topographischen EEG feststellen. Den Versuchspersonen gemeinsam war eine gleichzeitige Zunahme tief- und hochfrequenter Wellen des Theta- und des Beta-Bandes. Derartiges tritt im normalen Wachbewusstseinszustand nicht auf. Die bei beiden Versuchspersonen beobachtbare Zunahme von Thetawellen präfrontal und frontal sowie parietal-occipital und die hochsignifikanten Veränderungen auf den schnellen Frequenzbändern der Beta I- und Beta II-Wellen, insbesondere in den visuellen Regionen, repräsentieren möglicherweise einen lebhafteren Zugriff auf bildhafte Strukturen. Dieser gleichzeitig ergotrope und trophotrope Zustand scheint eine spezifische psychophysiologische Reaktion auf die Methode der Tranceinduktion mit "rituellen Körperhaltungen" und Rasseln zu sein. Wir konnten somit in unser ethnografisch orientierten Messung im rituellen Gruppensetting replizieren, was Guttmann bereits 1990 im Labor des Psychologischen Instituts der Universität Wien herausgefunden hatte: eine durch Klang und Körperhaltung induzierte ekstatische Trance ist gekennzeichnet durch ein sog. *paradoxical arousal* (Guttmann, 1990).

Entgegen den weit verbreiteten Befürchtungen, in veränderten Bewusstseinszuständen einem Kontrollverlust ausgesetzt zu sein, zeigen unsere wiederholten Befunde hoher Beta II-Anteile, dass bei den von uns untersuchten Methoden des Tranceerlebens die Selbstkontrolle erhalten bleibt und sogar einer hochkonzentrierten Hyperwachheit i.S.e. ergotropen Trance Raum gibt. Dies wird durch die schriftlichen Teilnehmeraussagen (N=80) ebenso wie durch die Ergebnisse der Auswertung beider Fragebögen (N=20) bestätigt. Dies bedeutet: Luisa erlebt einen „kontrollierten Kontrollverlust“, eine hyperwache Focussierung bei gleichzeitiger Hingabe an die visionäre Erlebnisflut.

Wer sich für die Ergebnisse unserer Untersuchung (Rittner, Fachner, 2004) detaillierter interessiert, kann im Internet nachlesen unter: www.SabineRittner.de , Link: Publikationen.

8. Gefahren und Nutzen der ekstatischen Trance

Gefahren:

Die Methode der "rituellen Körperhaltungen und ekstatischen Trance" ist ungeeignet

- für Menschen, für die eine Hyperstimulation des Nervensystems körperlich gefährlich sein könnte (z.B. bei starkem Bluthochdruck, Störungen des kardiovaskulären Systems, Epilepsie, in der Endphase der Schwangerschaft).

- Sie ist ebenfalls kontraindiziert bei psychischen Störungen, die mit einer mangelhaften Realitätskontrolle einhergehen: Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Schizophrenie, u.a. In diesen Fällen gehört die Arbeit mit ekstatischer Trance in die Hände eines/einer mit Krisenintervention sehr erfahrenen Therapeuten/Therapeutin. Unter dieser Voraussetzung kann es sich im geeigneten Setting um eine äußerst wertvolle Ergänzung psychotherapeutischer Arbeit handeln.

- Wie viele weitere tranceinduzierende Methoden, die bedauerlicherweise auf dem kommerziellen Markt neo-schamanischen Heilwissens angeboten werden, unterliegt die Arbeit mit ekstatischer Trance der Gefahr, auch solche Menschen anzuziehen, die lediglich auf der Suche nach "neuesten Kicks und Sensationen" sind, die ohne ein ernsthaftes Anliegen aus dem Alltag flüchten und konsumieren wollen, die nicht selten sogar süchtig werden können nach derartigen außergewöhnlichen Erlebnissen.

Die Arbeit mit "rituellen Körperhaltungen und ekstatischer Trance" gehört meineserachtens in die Hände gut ausgebildeter Gruppenleiter/innen, die selbst ausreichende Stabilität, langjährige Eigenerfahrung und Schulung im Umgang mit Krisensituationen besitzen. Trancezustände auszulösen, ist keine Kunst. Bei sehr suggestiblen Personen geschieht das manchmal fast von alleine. Menschen jedoch in der "anderen Wirklichkeit" sicher zu begleiten, sie gut wieder zurückzuholen und für die Integration und Anbindung des Erlebten an die Lebenswirklichkeit zu sorgen, erfordert Angsfreiheit, Kraft und eine große Sicherheit darin, sich zwischen den Bewußtseinswelten hin- und herbewegen zu können.

Nutzen:

Über die bereits erwähnten heilsamen Wirkungen ekstatischer Trance hinaus möchte ich im Folgenden einige der von Teilnehmer/innen berichteten positiven Effekte stichwortartig auflisten.

a) Personale Ebene:

- Abbau von Streßsymptomen,
- Schmerzreduktion, häufig sogar dauerhaftes Verschwinden von chronischem Schmerz,
- intensives Glücksgefühl durch die Produktion von Beta-Endorphinen,
- Anregung unbewußter Suchprozesse mit Hilfe einer "heilsamen Verwirrung", die vertraute, eingefahrene Bewertungsmuster für aktuelle oder biografische Konfliktthemen außer Kraft zu setzen imstande ist,
- das Üben des Umgangs mit dem im westlichen Kulturkreis tabuisierten Thema der Vergänglichkeit, eine angstfreie Auseinandersetzung mit und Vorbereitung auf Sterben und Tod,
- Vergleichbar der Hypnose bekommen wir in der ekstatischen Trance mit Hilfe eines verstärkten Informationsaustausches, d.h. einer erhöhten neuronalen Aktivität zwischen den beiden Hirnhälften (corpus callosum) einen verbesserten Zugang zu kreativen und intuitiven Potenzialen des Gehirns, der den willentlich gesteuerten Denkprozessen des Alltags-Wachbewußtseins nicht möglich wäre.

Eine Steuerberaterin, die die Arbeit mit ekstatischer Trance in meinen Gruppen kennenlernte und darin sehr überraschende, intensive Erfahrungen machte, berichtete anfangs verzweifelt: "Ich weiß nicht, wie ich diese beiden Welten zusammenkriegen soll: das, was ich so Wunderbares in der Trance erlebe und dem gegenüber meine ungeliebte Alltagssituation in meinem Beruf!" Einige Monate später spreche ich sie nochmals darauf an. Sie sagt: "Das Thema hat sich vollkommen aufgelöst. Ich sitze in meinem Büro und spüre in jedem Augenblick, wenn ich das möchte, die Existenz der "anderen Wirklichkeit". Das Tor steht jederzeit offen. Ich fühle mich darin geborgen und sicher."

Was ist geschehen? Physiologisch betrachtet läßt sich vermuten, daß ihr Nervensystem mit etwas Übung wiedererlernt hat, Theta-Wellen auch im Alltags-Wachbewußtsein zu produzieren. D.h. diese Teilnehmerin erlebt eine Durchdrungenheit ihrer Alltagswelt, in der es keine Spaltung in gut und schlecht, kein entweder-oder mehr gibt, in der eine Gleichzeitigkeit des Erlebens möglich ist. Das

magische Erleben einer beseelten, durchdrungenen Wirklichkeit kann also auch Einzug halten in ein Steuerberatungsbüro (auch als Burnout-Prophylaxe geeignet).

b) Transpersonale Ebene:

Ein weiterer Nutzen liegt in der Transzendierung des Ego durch überpersönliche Erfahrungen auf transpersonalen Bewußtseinssebenen. Und nicht zuletzt: Mit dieser Methode ist es möglich, in „Aluna“, in der "anderen Wirklichkeit" zu lernen. Wir haben damit einen spirituellen Weg zur Verfügung, der uns mit dem Wissen und der Weisheit verschiedener noch existierender Kulturen verbindet und uns ermöglicht, von ihnen zu lernen, ohne ihnen zu nahe rücken zu müssen und damit in einer Art von geistiger Ausbeutung zu ihrer endgültigen Zerstörung mit beizutragen. (Die Anthropologin Marlene Dopkin de Rios nennt dieses postmoderne Phänomen des Schamanentourismus "shopping around for experiences".)

c) Globale Ebene:

Ekstatische Trance kann ein weiterer, kleiner Beitrag zur Heilung der Erde sein. Die Fähigkeit zur Metamorphose, zur Verwandlung in der Trance, verändert unsere Selbstwahrnehmung, und die zivilisationsbedingten Wahrnehmungsgrenzen der städtischen Lebensweise können vorübergehend fallen. Die Metamorphose ist sozusagen die höchste Form der Empathie, die letztlich zur Heilung erforderlich ist. Ohne eine andere Sicht unserer selbst infolge einer solchen Verwandlung können wir das fehlende Gleichgewicht in uns, in anderen Arten, mit denen wir diese Erde teilen, können wir das Gleichgewicht der Erde selbst nicht empfinden. Viele Menschen entwickeln dank dieser Tranceerfahrungen ein neues Gefühl für die beseelte Natur außerhalb der engen Wahrnehmungsgrenzen des Menschen, und ihre Beziehung zur Tier- und Pflanzenwelt verbessert sich dadurch. In der ekstatischen Trance erfahren wir ganz unmittelbar, auf welche Weise wir aktiv etwas dazu beitragen können, daß Wunden geheilt werden. Und wir erfahren, daß wir wieder Verantwortung übernehmen können. (vgl. Gore, 1996, S.176f)

Aus dem ursprünglich streng wissenschaftlichen Versuchsaufbau einer forschenden Kulturanthropologin erwuchs im Laufe vieler Jahre die Wiederentdeckung eines kraftvollen und heilsamen spirituellen Weges, der für jeden interessierten Menschen religions- und dogmenunabhängig "Re-ligio" unmittelbar erfahrbar werden läßt.

Literatur:

- Clottes, Jean; Lewis-Williams, David (1997). Schamanen. Trance und Magie in der Höhlenkunst der Steinzeit. Sigmaringen: Thorbecke.
- Fachner, Jörg, Rittner, Sabine (2003). Sound and trance in a ritualistic setting – two single cases with EEG brainmapping.
In: Brain Topography, Vol.16, No.2, Winter 2003. S. 121. Human Sciences Press.
- Goodman, Felicitas (1972). Speaking in Tongues. A Cross-Cultural Study of Glossolalia. Chicago: The University of Chicago Press.
- Goodman, Felicitas (1989). Wo die Geister auf den Winden reiten. Trancereisen und ekstatische Erlebnisse. Freiburg: Bauer.
- Goodman, Felicitas (1991). Ekstase, Besessenheit, Dämonen. Die geheimnisvolle Seite der Religion. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Goodman, Felicitas (1992). Trance - Der uralte Weg zum religiösem Erleben. Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Erlebnisse. Gütersloh: GTB.
- Goodman, Felicitas (1994). Die andere Wirklichkeit. Über das Religiöse in den Kulturen der Welt. München: Trickster.
- Goodman, Felicitas (1996). Meine letzten 40 Tage. Eine indianische Vision über das Sterben und den Tod. Zürich: Walter.
- Goodman, Felicitas (2001). Maya Apocalypse. Seventeen Years with the Women of a Yucatan Village. Bloomington: Indiana University Press.
- Gore, Belinda (1996). Ekstatische Körperhaltungen. Ein natürlicher Wegweiser zur erweiterten Wirklichkeit. Essen: Synthesis.
- Guttman, G. und Langer, G. (Hg.) (1987). Das Bewußtsein. Multidimensionale Entwürfe. Wien: Springer.
- Ludwig, A.M. (1966). Altered states of consciousness. Archives of general psychiatry, 15, S. 225-234.
- Maxfield, Melinda C. (1992). The Journey of the Drum. Dissertation. Faculty of the Institute of Transpersonal Psychology, Menlo Park, California.
- Nauwald, Nana (2002). Bärenkraft und Jaguarmedizin. Die bewußtseinsöffnenden Techniken der Schamanen. Aarau: AT.

- Nauwald, Nana, Goodman, Felicitas (Hg.): Ekstatische Trance. Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance. S. 58 – 62. Havelte / Holland: Binkey Kok.
- Irwin, Lee (1994). The Dream Seekers. Native American Visionary Traditions of the Great Plains. Norman/USA: University of Oklahoma Press.
- Jung, Marina (2002). Trance-Induktion durch monotones Trommeln: Bedeutung des kardiovaskulären Systems und der Persönlichkeit. Diplomarbeit. Fachbereich Psychologie der Universität Gießen.
- Rittner, Sabine und Hess, Peter (1996). "Verändertes Wachbewußtsein", "Trance", "Klangtrance". In: Decker-Voigt, H.H., Knill, P. und Weymann, E. (Hrg.): Lexikon Musiktherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Rittner, Sabine (1998). Singen und Trance – Die Stimme als Medium zur Induktion veränderter Bewusstseinszustände. In: Gundermann, H. (Hrsg.): Die Ausdruckswelt der Stimme. Heidelberg: Hüthig.
- Rittner, Sabine und Fachner, Jörg (2004). Klang und Trance im EEG - Brainmapping mit dem Ganzkörper-Monochord im therapeutischen Setting. In: Musiktherapeutische Umschau, Bd.25, 1. Göttingen: Vandenhoeck&Rupprecht.
- Rittner, Sabine und Fachner, Jörg (2004). Klang und Trance im EEG – Brainmapping verschiedener Tranceinduktionsmethoden im rituellen Setting. In: Musiktherapeutische Umschau Online, Bd.25, 1. Internetpublikation: www.musiktherapie.de
- Rittner, Sabine (2004). Tiger and Cake – Two episodes. In: Music Therapy Today – online. University Witten/Herdecke, Chair for Qualitative Research in Medicine (Hg.). Internet Vol. V, Issue 2. www.musictherapyworld.net
- Fachner, J. & Rittner, S. (2004). Sound and trance in a ritualistic setting visualised with EEG Brainmapping. In: Music Therapy Today – online. University Witten/Herdecke, Chair for Qualitative Research in Medicine (Hg.). Internet Vol. V, Issue 2. www.musictherapyworld.net
- Schenk, Amelie (1994). Schamanen auf dem Dach der Welt. Trance, Heilung und Initiation in Kleintibet. Graz: Akademische Druck- und Verlagsanstalt.

- Shostak, Marjorie (1981). Nisa. The Life and Words of a !Kung Woman. New York: Vintage Books.
- Vaitl, Dieter (2001) in: Frankfurter Rundschau (11.9.2001). Schamanisches Trommeln wirkt auch bei ganz normalen Leuten. Der Gießener Bewußtseinsforscher Dieter Vaitl über die außergewöhnlichen Zustände des menschlichen Gehirns. Frankfurt.

Bitte die folgenden Abbildungen an entsprechend bezeichneter Stelle in den Text integrieren:

1. *Ritueller Körperhaltung „Der tätowierte Jaguar“*
2. *Die drei Phasen veränderter Bewusstseinszustände (nach Clottes)*
3. *Ritueller Körperhaltung „Die Frau von Cholula“*

Sabine Rittner

Universitätsklinik Heidelberg, Institut für Medizinische Psychologie

Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg

Tel. 06221/568140

Sabine_Rittner@med.uni-heidelberg.de

www.SabineRittner.de

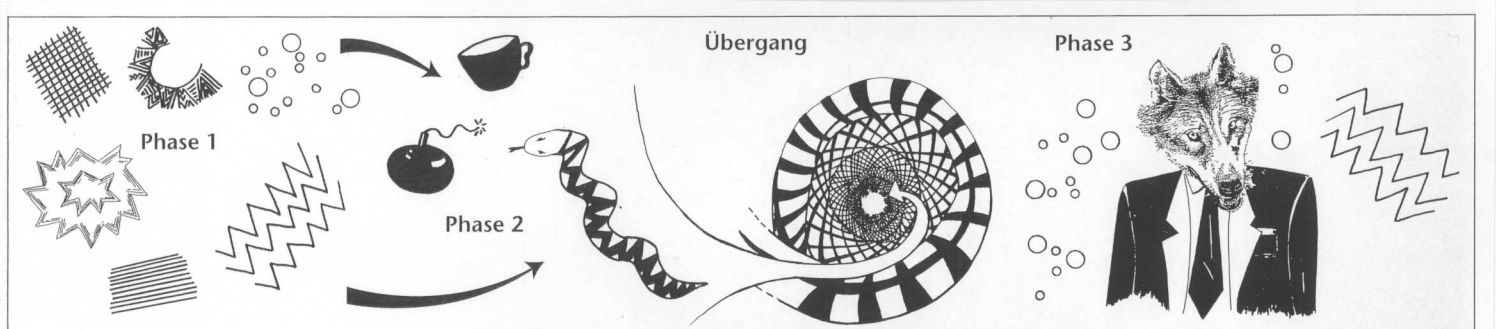
www.medpsych.uni-hd.de

1. Rituelle Körperhaltung „Der tätowierte Jaguar“



Artefakt, Fundort La Venta, Mexiko, olmekisch, ca.800-600 v.Chr.

2. Die drei Phasen veränderter Bewusstseinszustände (nach Clottes)



3. Rituelle Körperhaltung „Die Frau von Cholula“



Artefakt aus Cholula, Mexiko, aztekisch, ca. 1350n.Chr.