

„Trance ist uns keineswegs völlig fremd“

JOSEF BRUCKMOSER

In ihrer körperorientierten Psychotherapie arbeitet Sabine Rittner auch mit Trance. Die SN sprachen mit der Tranceforscherin und Musiktherapeutin an der Universitätsklinik Heidelberg über Chancen und Gefahren veränderter Bewusstseinszustände.

SN: Frau Rittner, Trance ist in unserem Kulturkreis ungewöhnlich. Warum ist uns diese Seite des Bewusstseins entschwunden und welchen Stellenwert hat sie?

Rittner: Trance ist eine Veränderung unseres Wachbewusstseins, sie ist ein Zustand erhöhter wacher Aufmerksamkeit und gleichzeitig tiefer Entspannung. Die gibt es in sanfter Form auch in unserer Kultur. Wir haben das alle durchlebt als Kinder: die Magie, dass ein Steinchen beseelt ist, dass alle Gegenstände sprechen können, dass wir mit unserem anderen Blick den Dingen eine Seele geben.

Diese Magie ist ein Teil der Erfahrung, mit der wir uns verbinden können, wenn wir uns als Erwachsene in solche Zustände versetzen möchten. Wir alle haben die natürliche Fähigkeit mitbekommen, unsere Wahrnehmung zu erweitern. Die Frage ist nur, ob unsere Kultur das unterstützt.

SN: Bei uns gehört es zum Erwachsensein, dass man sich die kindliche Wahrnehmung abgewöhnt.

Rittner: Ja und nein, denken Sie an Leute, die auf der Autobahn gleichsam in Trance dahinfahren: die Fokussierung ihrer Aufmerksamkeit, die permanenten Geräusche, die Monotonie. Da sagten Leute oft: „Ich weiß nicht wie, aber ich bin überraschend schnell angekommen.“ Da hat sich die Zeitwahrnehmung verändert, was eines der Merkmale von Trance ist. Oder denken Sie an Fußball- oder Eishockeystadien... Das ist ein Massenphänomen von Trance, diese Fokussierung auf einen – im Oval des Stadions klitzekleinen – Ball, das gemeinsame Atmen, die Rhythmisierung einer riesigen Masse von Menschen durch das Skandieren von Gesängen – das

Bewusstseinsveränderung. Als Kinder haben wir alle tranceartige Zustände erlebt. Den Erwachsenen fehlen in unserer Kultur dafür meist die Rituale – einmal abgesehen von der Trance im Fußballstadion.

alles kann Trance hervorrufen, oft forciert durch Alkohol, eine psychoaktive Substanz, die bei uns legal ist. Trance ist uns also nicht völlig fremd, wir haben nur die Formen der Ritualisierung verloren und die Nutzung für heilsame, zielgerichtete Zwecke.

Die Fähigkeit, die Wahrnehmung zu verändern und in anderen Dimensionen Erkenntnisse zu gewinnen – zum Beispiel sich hineinzuversetzen, wie ein Tier empfindet – ist bei Menschen, die in einer bedrohlichen Natur und Umgebung leben, viel mehr geschult, weil ihr Überleben davon abhängt. In unserer Kulturgeschichte hat eine Dämonisierung dieser sehr natürlichen menschlichen Fähigkeit stattgefunden.

SN: War die Hexenverfolgung ein Teil der Verdrängung von Trancezuständen aus unserer Kultur?

Rittner: Ganz sicher, denn die ‚Zaunreiterinnen‘, die Hagazusen, wie sie ursprünglich hießen, waren Frauen, die zwischen verschiedenen Wirklichkeiten pendeln konnten. Sie haben diese Übergänge beherrscht und konnten sie für Heilzwecke nutzbar machen. Schamanen traditioneller Kulturen besitzen diese Fähigkeit heute noch; sie können – häufig nach einer langen und oft qualvollen Ausbildung – aktiv und willentlich zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen wechseln.

SN: Wie weit hat Trance mit Rausch zu tun?

Rittner: Rausch, der nur etwas dämpft, etwas zudeckt, ist meist eine Flucht und noch keine sinnvoll genutzte Form von Veränderung des Bewusstseins. Wenn wir die Trance dagegen aktiv einsetzen, wenn wir mit einer innerlichen Zielsetzung in ein Ritual eingehen und unser Bewusstsein mit bestimmten Techniken verändern, dann behalten wir die Steu-

erungsmöglichkeit. Wir können diesem Zustand einen Gehalt geben und Erfahrungen sammeln, die uns mit rationalem Denken nicht zur Verfügung stünden.

SN: Mit welchen Mitteln versetzen Sie als Therapeutin Menschen in Trance? Auch mit Drogen?

Rittner: Halluzinogene Substanzen sind zunächst illegal. Aber in einem rituellen Kontext, im Schutz einer gewachsenen Gemeinschaft, führen sie nie zur

bearbeitet werden können.

Über die Urelemente der Musik wie Pulsation, Rhythmus, Klang, Rauschen und Stille können wir Menschen in zwei Richtungen in Trance gehen: in die Erhöhung der Wachheit oder in die Beruhigung unseres Nervensystems. Viel kann man durch die Stimulation des Atems erreichen oder durch Bewegung, durch Trancetanz. Eine andere Methode sind rituelle Körperhaltungen, durch die eine quasi paradoxe Reaktion im Kör-



Bild: SN/PRIVAT

„Ich kann Menschen durch Urelemente der Musik in die Trance begleiten.“

Sabine Rittner, Psychotherapeutin

Sucht, sondern werden in gezielter Absicht eingenommen und von religiösen und heilkundigen Spezialisten gesteuert, die diese Prozesse handhaben können.

Es braucht eine lange Schulung, um mit der Überflutung von Sinnesreizen umgehen zu können, die unter halluzinogenen Substanzen stattfindet. Nur zum Spaß, um ein wenig Gehirnkinno zu haben, kann die Fülle der Eindrücke eine große Überforderung sein und zu einer belastenden Erfahrung werden. Das ist oft der Versuch einer Flucht aus dem Alltag, die aber ohne das schützende Ritual desolaten enden kann.

SN: Wie funktioniert Trance in der therapeutischen Arbeit?

Rittner: In meiner musiktherapeutischen und körpertherapeutischen Arbeit setze ich monochrome einfarbige Klänge ein, auch die Stimme. Diese Klangfelder öffnen den Raum für Imaginationen und für heilsame innere Erfahrungen, die dann wiederum therapeutisch

per erzeugt wird, eine hohe Erregung bei gleichzeitiger Entspannung. Solche Methoden sind gut steuerbar und gezielt in der Therapie einsetzbar. Der Kontrollverlust ist nicht so stark, dass man völlig ausgeliefert wäre. Es ist ein kontrollierter Kontrollverlust, der unserer Kultur angemessen ist.

SN: Welches therapeutische Ziel verfolgen Sie mit Trance?

Rittner: Trance ist nicht automatisch heilsam. Wir müssen diese Erfahrungen nachher zurückbringen auf den Boden der Alltagswirklichkeit. Erst da zeigt sich, ob die gewonnenen Erkenntnisse heilsam sind und sich förderlich in unser Leben integrieren lassen.

SN: Wann ist Trance das Mittel der Wahl in einer Therapie?

Rittner: Wenn ich bemerke, dass ich verbal nicht weiterkomme, dass es Themen gibt, die sehr weit zurückliegen, die sich in einer Schicht befinden, zu der wir über das Nachdenken und Sprechen

keinen Zugang finden. In der Psychosomatik bietet sich diese Art therapeutischer Arbeit sehr an, weil tiefe Erinnerungsspuren im Körper abgerufen werden können.

Wenn sich jemand in einer akuten Krise oder traumatischen Schocksituation befindet, würde ich Trancemethoden auf keinen Fall anwenden. Da geht es zuerst einmal darum, das extrem aufgerüttelte Bewusstsein zu stabilisieren, um wieder festen Boden unter den Füßen zu bekommen.

SN: Wie gehen Menschen mit positiven Erfahrungen aus der Trance in ihrem Alltag damit um?

Rittner: Menschen, die eine solche Bewusstseinsveränderung in Gruppen kennengelernt haben und sich sicher fühlen, können selbst Räume suchen, in denen sie Trance praktizieren und in denen sich ihre Art, in der Welt zu sein, verändert. Teilnehmer und Teilnehmerinnen meiner Seminare sagen beispielsweise: Ich fühle mich mehr eingebunden, ich fühle mich wieder viel mehr als Teil der Schöpfung, ich kann meinen Alltag mit mehr Freude und Gelassenheit bewältigen. Das heißt nicht, dass diese Menschen von heute auf morgen ihr Leben auf den Kopf stellen, aber es bekommen eine andere Tiefe, mehr Sinn.

Es gibt auch verwirrende Erfahrungen, die manchmal ein paar Wochen dauern können, bis sich klärt: Ach, das war es, was mir diese Erfahrung zeigen wollte. Trance ist nicht immer nur Wellness, sondern kann auch eine Herausforderung sein, die Suchprozesse auslöst. Trance kann Dinge ins Bewusstsein bringen, die man nicht wahrhaben wollte und verdrängt hat. In der Regel wirkt sich das stimulierend auf Veränderungsprozesse aus. Sie wecken Ressourcen, Kreativität und Initiative, einen ersten Schritt zu tun. Die Psychotherapeutin Sabine Rittner ist u. a. in Musiktherapie, Traumtherapie und ritueller Trance (nach Felicitas Goodman) ausgebildet. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg und als Dozentin und Seminarleiterin tätig. www.SabineRittner.de

Die sieben Schlüssel zur Gelassenheit

GOLDEGG, MÜNCHEN (SN). „Schnell laufen allein reicht nicht“, sagt Sabine Asgodom. „Beruflicher Erfolg ist nicht nur das Ergebnis von Fleiß, Kompetenz und vollem Einsatz. Erst der richtige Schuss Gelassenheit bringt wirklichen Erfolg.“

Die Münchener Management-Trainerin und Buchautorin hält am 6. Juni bei den 31. Goldegger Dialogen ein Einführungsseminar zum Thema „In stürmischen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren – die sieben Schlüssel zur Gelassenheit.“ Als solche nennt Asgodom, die eine Coachingsendung im Bayerischen Fernsehen hat, Achtsamkeit, Balance, Geduld, Vertrauen, Klugheit, Großzügigkeit und Humor.

„Mit Gelassenheit können Sie besser hinhören und hinsehen, Sie können Chancen und Risiken erkennen und in Stresssituationen die Ruhe bewahren“, sagt Asgodom. Gelassenheit helfe bei der Suche nach Menschen, die uns unterstützten.

