

## **Im Gespräch mit Tranceforscherin Sabine Rittner über verändertes Wachbewusstsein**

Erschienen in: Dachverband Geistiges Heilen (Hg.): Heiler-Info. Ausgabe 2/2015. Baden-Baden. S.8 – 10.

### **Wie sind Sie zum Schamanismus gekommen?**

Wir sind in meiner Kindheit viel gereist. Meine Familie war interkulturell sehr offen und interessiert. Außerdem habe ich aufgrund bestimmter Lebensereignisse Tranceerfahrungen gemacht, die mir geholfen haben zu überleben. Meine therapeutische und wissenschaftliche Tätigkeit im Bereich Trance und Bewusstseinsforschung ist u.a. aus diesen Samen gewachsen und aus meiner Freude an der Vielfalt und Schönheit der geistig-spirituellen Kulturen der Welt.

Über den Kontakt mit Felicitas Goodman bin ich seit Anfang der neunziger Jahre stark von der Anthropologie beeinflusst. Felicitas Goodman war eine deutschstämmige Bewusstseinsforscherin, die in Amerika gelebt und sich mit ekstatischer Trance beschäftigt hat. Über die Auseinandersetzung mit ihren Methoden bekam ich Zugang zu weiteren Trancetechniken, die die Fähigkeiten des `Schamanen´ in jedem Menschen aktivieren können.

### **Welche Fähigkeiten meinen Sie damit?**

Zum Beispiel die Fähigkeit, sehr viel mehr wahrzunehmen, als wir das im Alltag tun, indem wir unseren Bewusstseinszustand aktiv verändern. Unsere erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit über bestimmte Sinnesreize, unsere visionären Fähigkeiten, die in Ekstase besonders aktiviert werden können, stehen allen Menschen zur Verfügung. Dazu zählen z.B. auch Fähigkeiten wie Telepathie und das Erleben von tiefer Verbundenheit mit der beseelten Natur.

Diese natürlichen Fähigkeiten sind bis zu einem gewissen Grad schulbar. Das heißt aber nicht, dass wir damit schon Schamanen sind, da wir diese komplexe gesellschaftliche Funktion nicht mehr einnehmen können, die Schamanen in ihrer traditionellen Gemeinschaft besitzen. Ich habe sehr viel Achtung vor Schamanen, bin selbst allerdings Psychotherapeutin, keine Schamanin und behaupte das auch nicht. Es gibt bei uns einen Neo-Schamanismus mit Menschen, die Teilaspekte des Schamanentums gut abdecken, das ist aber etwas anderes. Ein traditioneller Schamane hat eine sehr verantwortungsvolle Rolle in seiner Gemeinschaft, die *alle* Bereiche des Lebens umfasst, nicht nur das Heilen von Krankheiten. Diese Rolle kennen wir in unserer Kultur nicht mehr.

### **Sie haben als Tranceforscherin auch mit Schamanen in Peru zusammengelebt, unter anderem mit einem Meisterschamanen, der noch traditionell heilt. Welche Erfahrungen haben Sie dort gemacht?**

Im Kontakt mit zehn Schamanen in Ostperu habe ich sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Ich habe dort in ihrer Familie gelebt und an ihren Ritualen teilgenommen, auch mit Ayahuasca, einer halluzinogenen Substanz, die den Zugang zu veränderten Wachbewusstseinszuständen intensiviert. Ich habe alles hautnah mitgemacht, um zu wissen, wie sich die Dinge von innen her anfühlen, nicht nur beobachtend und beschreibend von außen. Ich habe mich auch selbst behandeln lassen, bin aber weniger

als Patientin in den Dschungel gekommen, sondern als respektvoll teilnehmende Beobachterin. Am nächsten Tag habe ich mit dem jeweiligen Schamanen mehrstündige Interviews geführt über das, was er mir verständlich machen kann, über seine Erklärungsmodelle und Ideen von dem, was er tut.

Traditionelle Schamanen haben einen anstrengenden 24-Stunden-Job: Nach ihrer harten täglichen Arbeit, mit der sie ihren Lebensunterhalt verdienen wie jeder Bauer oder Fischer geht es mehrmals in der Woche nachts im Dunkeln noch einmal weiter mit der Heilungsarbeit in mehrstündigen Ritualen. Ihre Ausbildung dauert viele Jahre und ist hart, voller Strapazen und oft sehr gefährlich. Haben sie sie überlebt und körperlich wie psychisch durchgestanden, sind sie daraus gestärkt und gereift hervorgegangen und können für den Patienten die hohe Verantwortung übernehmen, rituell für ihn durch Leben und Tod zu gehen und alles bis in die Extreme mit zu durchleiden. Sie bekämpfen stellvertretend für den geschwächten Patienten in der anderen Wirklichkeit die Kräfte, die die Krankheit hervorgerufen haben.

Als Tranceforscherin kann ich sagen, dass Schamanismus sich anderer Trancetechniken bedient als unsere westlichen Methoden im Bereich der meditativen, entspannenden Therapieverfahren, die eine tropotrophe, d.h. beruhigende, nährende Wirkung auf unser Nervensystem haben. Schamanistische Trancezustände sind überwiegend ekstatisch, d.h. sie bewegen sich im ergotropen Bereich, wo eine Stimulation unseres Nervensystems stattfindet. Im Gehirn findet dann eine hohe Aktivierung statt, eine Hyperwachheit, und *gleichzeitig* in eine tiefe Entspantheit. Dies ist etwas scheinbar Paradoxes, was im Alltag so nie stattfindet. Normalerweise sind wir entweder müde und erschöpft oder aufgeregt und vielleicht sogar überdreht. Aber in der ekstatischen Trance sind Schamanen in einem hellwachen, hyperwachen Zustand und gleichzeitig dabei tief entspannt, so dass diese visionären Erlebnisse stattfinden können. Wir haben in unserer Brainmapping-Studie an der Uniklinik Heidelberg nachweisen können, dass auch nicht-schamanisch trainierte westliche Menschen in der Lage sind, sich in diese besonderen veränderten Wachbewusstseinszustände zu begeben.

**Sie haben die Qualen angesprochen, denen sich ein traditioneller Schamane aussetzt, um die Geister in der Anderswelt zu bekämpfen. Wie stabilisiert er sich?**

Im traditionellen Ritual muss der Schamane immer geschützt sein, wenn er sich in Bereiche vorwagt, die in der Geisterwelt angesiedelt sind, in der er nach den Ursachen einer Krankheit sucht. Mir wurde von einem Schamanen gesagt: „Wenn ich nichts zu kämpfen habe, dann ist der Patient gar nicht krank. Aber wenn er krank ist, dann muss ich beweisen, dass ich mächtiger bin und mit meinem Gesang und meinen geistigen Fähigkeiten diese schlechten Geister überzeugen kann, den Körper des Patienten zu verlassen.“ Dieser Kampf kann auch sehr erschöpfend sein. Ich habe erlebt, dass Schamanen hinterher manchmal selber krank wurden, sie haben das Leiden auf sich gezogen, diese Krankheit dann kurz und in verdichteter Weise selbst durchlitten.

Der Schamane hat deshalb traditionell immer seine Schüler mit dabei im Ritual und vor allem seine Frau - die „tabaquera“, die ihm mit Mapacho-Tabakrauch einen Schutzrauch erschafft, so dass der geistige Raum, in dem er aktiv wird, vor Gefahren geschützt ist. Ich habe es selbst erlebt: Als die Frau eines Schamanen gestorben war, sagte der alte Meisterschamane zu mir: „Das Wesentliche kann ich nicht mehr so gut machen, weil ich ohne ihre Mitarbeit, dieses Feld, diesen Raum zu halten und zu schützen und mir Rückendeckung zu geben, nur noch einen Bruchteil meiner Kraft einsetzen kann.“

### **Halluzinationen sind ja in unserem Kulturkreis eher mit psychischen Krankheiten assoziiert. Was ist anders an der schamanischen Wahrnehmung?**

Ja, Visionen und Halluzinationen werden bei uns oft mit etwas hoch Pathologischem assoziiert. Doch wenn man sich die Herkunft des Wortes anguckt, steckt im „Halluzinieren“ auch etwas drin wie `beseeltes Reisen`, was durchaus auf das alte Wissen hindeutet, dass es eigentlich eine Fähigkeit sein könnte. Wichtig dabei ist jedoch, diese Zustände bewusst und aktiv aufsuchen und wieder verlassen zu können.

Wobei psychotische Vorgänge auch in den indigenen Kulturen nicht automatisch als Zeichen einer `schamanischen Begabung` angesehen werden. Es geht darum, diese Ebene der veränderten Wachbewusstseinszustände aufsuchen und darin navigieren zu können, die Visionen verändern zu können, zum Beispiel auch mit bestimmten Fragen dort hineingehen zu können und diesen geöffneten, veränderten Bewusstseinszustand auch zu nutzen, um Erkenntnisse zu erlangen. Entscheidend ist, diese Ebene wieder zu verlassen zu einem Zeitpunkt, den man selbst entscheidet. Das braucht Disziplin und Übung und erfordert auch körperliche und psychische Gesundheit.

Wir können diese Zustände bewusst über bestimmte Auslöser aufsuchen, über die Aktivierung des Nervensystems mittels Stimulation - das kann Klang sein oder forciertes Atmen, Rhythmus, Pulsation und Rauschen -wie bei den Rasseln- und auch bestimmte ritualisierte Körperhaltungen, wie sie Felicitas Goodman wiederentdeckt hat. Diese Methoden sind uralte und bewährt; wir nutzen dabei die erlernbaren Fähigkeiten unseres Organismus, der weiß: `Wenn dieses Signal, dieser Klang, dieser Geruch kommt, dann kann ich loslassen.` Auf bestimmte Signale hin verlässt man diesen Zustand wieder und kehrt in den Alltag zurück. Ich nenne dies, einen „kontrollierten Kontrollverlust“ zulassen zu können.

### **Wie setzen Sie diesen „kontrollierten Kontrollverlust“ ein?**

Ich begleite Menschen dabei, dass sie ihre naturgegebene Fähigkeit, in ekstatische Trance zu gehen, wiederfinden können. Die Erfahrung von „Religio“ - dieser ursprünglichen Form von Wiederangebundensein - kann im Alltag unglaubliche Kräfte freisetzen, so dass wir gestärkt, genährt, mit neuen Impulsen für anstehende Veränderungen und glücklich bereichert in unseren Alltag zurückkehren. In meinen Seminaren setze ich dazu u.a. Klänge, die Stimme und Musik ein in Verbindung mit Bewegung, Tanz, Atmen, vielfältigen kreativen Methoden, vertiefter Naturerfahrung und rituellen Körperhaltungen.

### **Wie können wir mittels ritueller Körperhaltungen in Trance gehen?**

Diese Körperhaltungen sind uns durch archäologische Funde, Felszeichnungen oder andere Darstellungen überliefert und zum Teil bis zu 35 000 Jahre alt. In der Methode der ekstatischen Trance nehmen wir eine bestimmte Körperposition ein und behalten diese eine Viertelstunde lang unter hoher Körperspannung bei. Auch wenn es oft anstrengend ist, diese Körperhaltungen so lange einzunehmen, brauchen wir diese Körperspannung, damit die erwünschte Wirkung eintritt.

Dazu kommt immer eine rhythmische Anregung, die Erregung, die Stimulation verursacht. Das kann über eine Rassel geschehen oder über einen schnellen Trommelpuls von etwa 210 Schlägen pro Minute. Das ist ein Tempo, das sich besonders gut eignet. In dieser Kombination konnten wir zeigen, dass die neuronale Umschaltung sehr schnell und plötzlich stattfindet. Also in dem Moment, in dem die Menschen die Körperhaltung

einnehmen und die Rassel beginnt, setzt sehr plötzlich – das kann man an den Hirnwellen erkennen – die Bewusstseinsveränderung ein und durchläuft danach verschiedene Phasen der Intensivierung.

Am Beginn ist vielleicht ein bestimmtes Körpergefühl da über die Stellung, die der Körper einnimmt. Dieses Körpergefühl wird dann umgedeutet, zum Beispiel als Kraft im Rücken. Dann stellt jemand vielleicht fest: „Das fühlt sich an, als ob mir da hinten etwas herauswächst, als hätte ich etwas wie einen Känguruschwanz.“ Dann kommt eine Phase der Intensivierung, die Person geht noch tiefer in die Trance hinein. Plötzlich geschieht dann über dieses Körperempfinden und die Assoziationen und Imaginationen dazu eine Verwandlung, eine Metamorphose: „Ich *bin* ein Tier mit einem großen Schwanz!“, z.B. eine Wildkatze oder ein Känguru. Die rituellen Körperhaltungen führen uns überwiegend in die beseelte Tier- und Pflanzenwelt, so dass wir diese von innen erfahren können. Wie sieht z.B. die Welt aus der Sicht einer Libelle aus? Wenn wir unmittelbar selbst erfahren haben, was es heißt, mit ihren Facettenaugen auf die Welt zu schauen, bekommen wir ein anderes Verhältnis zur Natur und auch der Blick auf unser eigenes Leben kann sich verändern.

Das ist etwas anderes, als aktiv zu *visualisieren*, d.h. sich vorzustellen, eine Wildkatze, eine Libelle oder ein Baum zu sein, dies macht man in Imaginationsübungen. Wenn ich aber in der ekstatischen Trance mit Hilfe der rituellen Körperhaltungen dieses Tier *bin* und mit jeder Zelle erfahre, wie es ist, ein Raubtier, ein Insekt oder eine Pflanze zu *sein*, dann ist dies eine Erfahrung auf einer ganz anderen Ebene. Sie werden es nie mehr vergessen und es wird Sie dauerhaft bereichern. Auch die Sicht auf das eigene Leben verändert sich, viele Teilnehmer schauen plötzlich mit ganz anderen Augen auf die Welt.

Wie man veränderte Bewusstseinszustände und verschiedene Methoden der Trance auch in unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen einsetzen kann, das bringe ich Menschen über die Selbsterfahrungsseminare hinaus in meinen Weiterbildungsangeboten bei (z.B. „Trance als Quelle der Kraft und Inspiration“).

Als approbierte Psychotherapeutin und Musiktherapeutin nutze ich auch die Möglichkeit, Menschen, die sehr schwer belastet sind mit chronischen Krankheiten oder Traumata oder die sich mit dem Thema Sterben auseinandersetzen müssen, ohne Worte, nur mit Klängen und meinem Gesang zu begleiten. Damit eröffnet sich ihnen der Zugang, auf einer ganz anderen Bewusstseinssebene etwas für sich klären zu können, was ihnen über das Nachdenken oder Darüber-Sprechen niemals zur Verfügung stünde.

**Sie bewegen sich als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Musikpsychotherapeutin am Institut für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg, mit Weiterbildungen u. a. in "Rituellen Körperhaltungen und ekstatischer Trance"® bei Prof. Felicitas Goodman und nicht zuletzt auch als vielseitig tätige Künstlerin zwischen verschiedensten Welten. Würden Sie sich als Brückenbauerin bezeichnen?**

Ja, sehr wohl. In der medizinpsychologischen Lehre ist es mir ein Anliegen, den Medizinstudenten näherzubringen, dass veränderte Bewusstseinszustände nicht immer pathologisch sind, sondern kostbare Fähigkeiten, die sie selber auch besitzen. So gelingt es mir manchmal, für sie eine Brücke zu bauen zur Spiritualität und zur Intuition, die ja auch in der Medizin wichtige Aspekte von Heilung sind. Es ist mir wichtig, diese anderen Seiten, zum Beispiel auch das Muische, Kreative, nicht von der Wissenschaft

abzuspalten. Der kranke Mensch ist mehr als ein „Ding“, das man in der naturwissenschaftlichen orientierten Medizin „repariert“, sondern es braucht alles dabei, die Seele und auch die Spiritualität, um gesund zu werden. Das ist auch etwas, was Felicitas Goodman mir vorgelebt hat: Sie war Poetin und Bewusstseinsforscherin, hat sowohl ethnologische Feldforschungen als auch Untersuchungen im Labor gemacht, hat zwölf Sprachen gesprochen und in völlig selbstverständlicher Weise auch mit den Geistern kommuniziert. Für sie war das alles absolut gleichwertig. Diese Sichtweise ist mir auch sehr nahe und mir ist es ein großes Anliegen, dass so etwas auch mitten in unserem Gesundheitswesen Platz hat.

**Kontakt:**

[www.sabinerittner.de](http://www.sabinerittner.de)

**Buchtipps und Links:**

- *Sabine Rittner: „Trance und Ritual in Psychotherapie und Forschung.“  
In: Henrik Jungaberle, Rolf Verres, Fletcher DuBois (Hg.): „Rituale erneuern.“  
Psychosozial-Verlag 2006.*
- *Felicitas Goodman: „Meine letzten 40 Tage. Eine indianische Vision über das Sterben und den Tod.“ Walter Verlag 1996*
- *[www.felicitas-goodman-institut.de](http://www.felicitas-goodman-institut.de)*

*Das Interview führte Redakteurin Irisa S. Abouzari.*