

Inhalt

- Innere Stimmen hören
- Niedrige Trance-Schwelle bei archaischen Menschen
- Sozial integrierende Aspekte von Trance

Ausführlicher

- Echo aus dem Neandertal? –
- Intension oder Wille? –
- Mit dem Wolf tanzen –
- Schamanistische Heilung –
- Was ist Trance? (Galerie) –
- Wahnsinn –

Innere Stimmen hören

„Sie werden erscheinen – magst du sie schauen. Sie werden erscheinen: schau!

„Großväter, ihr seht mich. Geister der Welt, ihr seht! Was ihr mir gesagt habt, das führe ich jetzt aus. Hört mich und helft mir!“ Schwarzer Hirsch, Schamane der Ogalalla

Pferde, Wölfe, und viele andere Säugetiere können ihre Aufmerksamkeit perfekt fokussieren. Sie „hören“ nach innen. Dann erinnerte Befehle, und wachsen ohne Rücksicht auf das eigene Überleben über sich hinaus. Wildpferde laufen in diesem Zustand entspannt zu weit entfernten Weideflächen, und Wölfe jagen so tagelang, energiesparend und koordiniert einem Elch nach.

In
di
es
em
Tr
an
ce
-
Zu
st
an
d
wi
rd
da
s
ko
nt
ro
ll
ie
re
nd
e
Fr
on
ta
lh
ir
n
ge
dä
mp
ft
,
zu
Gu
ns
te
n
äl



Un-Erotisch schamanistische Trance-Herrschaft

te
re
r
Se
it
en
hi
rn
-
Be
re
ic
he
.
Et
wa
s
in
de
r
Ve
rg
an
ge
nh
ei
t
er
le
bt
es
,
er
le
rn
te
s,
su
gg
er
ie

rt
es
,
ge
hö
rt
es
od
er
be
fo
hl
en
es
wi
rd
wa
ch
ge
ru
fe
n.
Es
ka
nn
da
nn
oh
ne
we
it
er
e
Üb
er
le
gu
ng
in
ei
ne

n
Ha
nd
lu
ng
sa
bl
au
f
mü
nd
en
.
Fr
üh
er
er
fo
lg
re
ic
he
s
Ve
rh
al
te
n
wi
rd
da
nn
(k
on
se
rv
at
iv
er
in
ne

rt
)
in
gl
ei
ch
er
We
is
e
wi
ed
er
ho
lt
.

Trance bahnt im Gehirn die Wirkung erinnerter oder direkt gehörter Befehle

In Trance ist das Schmerzempfinden gedämpft. Rückwärtsgewandt wird abgerufen, was im Laufe der sozialen Kommunikation an Erinnerungen, Tönen, Bildern, Stimmen, Bewegungsmustern abgespeichert wurde. Andere Kommunikationsformen, insbesondere Handlung unterbrechende Reflektion, oder die Meldungen von Bedürfnissen, werden überlagert. Alles ist der gerade aktuellen Aufgabe untergeordnet, und wird von der Suggestion des anwesenden (oder des erinnerten) Alpha-Tieres beeinflusst. Die Zeit scheint vergessen, die Bewegungen laufen ungestört ab, oft auch scheinbar langsam, in einem Zustand, der der Zeit um das Einschlafen oder unmittelbar nach dem Aufwachen gleicht. Stärker aktiviert sind dabei die Hirnteile, in denen Laute, die Befehle übertragen, gehört, beschworen oder erinnert werden (Seiten- oder Temporal-Hirn). So können in der Frühkindheit erlernte, konservative Grundmuster des Gruppenverhaltens als Stimmen „erhört“ werden. Auch dann, wenn gerade keine äußere Stimme etwas befehlen kann.



Prinzip der Hundeschule: Eingeprägte Programme können in Trance störungsfrei die Führung übernehmen und frei von Emotionen oder kritischem Zweifeln ablaufen. Ein Hund in Trance hört nur den Befehl des Herrn und denkt nicht darüber nach, ob er die gerade ablaufende Situation überleben wird oder nicht. Er zweifelt nicht. Im Normalzustand dagegen würde er Angst zeigen, jaulen und seinen Schwanz einklemmen. Bild: Falkenberg 2004

Trance braucht Held:innen

Trance ist unverzichtbar um „Mammuts zu verfolgen“ und um „den Stamm versorgen“. Zeit, Grundbedürfnisse, Schmerz und selbst der Tod waren ihnen in diesem Zustand bedeutungslos. In Trance entsteht eine vom rationalen Denken unterschiedliche, schnellere Art der Informationsverarbeitung („blitzschnell Stimmigkeit entdecken“) und eine körperliche Hochform, mit denen herausragende Leistungen vollbracht werden können.

Flow-Gefühl und Gewandtheit

Flow und Gewandtheit beinhalten den Genuss, „in einem Prozess zu sein“, der herausfordernd, sinnvoll und nützlich ist. Alle künstlerische Leistung, Zeichnen, Malen, Musizieren, Akrobatik, Gedichte oder Romane schreiben, Schauspielern, Singen, Tanzen, sich effizient bewegen und erfordern Flow. Die Handlung erfolgt dann nicht mehr geschickt (zielorientiert, reagierend und schnell) sondern gewandt (prozessorientiert, verbunden und sofort) Was andere an schöpferischen Menschen so bewundern, wurde im Flow vollbracht, unbewusst, fließend, schwebend, gleichsam mühelos, elegant „wie von selbst“.

Durch die Mauer laufen

Verliert der Prozess an Bedeutung, und rückt das Ziel in der Vordergrund, muss ein Notfallprogramm angeschaltet werden. Üblicherweise sind Bewegungsprogramme so ausgelegt, dass sie mit 70-80% seiner Leistungsfähigkeit optimale Ergebnisse erzielt. Die Aktivierung der restlichen 30% sind in Gefahren-Situationen nötig.

Marathonläufer schildern, in Situationen, in denen sie eigentlich „am Ende sind“, dass sie eine Sensation erlebten, als würden sie „durch eine Mauer zu laufen“. Sie mobilisieren dann Rest-Reserven, was „sich geil anfühlen“ mag insbesondere, wenn man siegt, (weil so schnell Adrenalin und etwas langsamer Endorphine ausgeschüttelt werden). Endorphin-Junkies erleben, über kurz oder lang, körperliche Schäden. Wie der erste Marathonläufer, der mit dem letzten Atmen das Wort „Sieg“ hauchte, bevor er dann verstarb.

Trance-Auslösung

Suggestion kann durch vieles ausgelöst werden: rhythmisch-hämmernde Musik, Taktung, Tanz, Medienbilder, Symbole, weitgehend inhaltsfreie, beruhigende oder langsam ins extatisch-modulierte Sprache, Bewegungsverlangsamung, Imagination, Stress (Todesangst), Sauerstoffmangel des Hirns (intensive Aktivität, Höhengedächtnis), monotone Bewegungsmuster über das Energie-Limit hinaus (Marathon, Jacobs-Weg, Sufi-Drehung), Schlafentzug, gleichförmiges Schlagen von Trommeln, Tanz, Gesänge, Bilder (Masken, Mandalas), Alkohol und andere Drogen, Symbole (bedeutungsvolle Schriftzeichen), Rituale, symbolische Handlungen (Opfer), einlullendes Vertrauen (Hypnose) und Predigten, Uniformen (Gewänder, Mützen) und Ausstattungsgegenstände (Fahnen, Machtsymbole).

Nach der Aktivierung des Trance-Notfallprogramms entsteht nichts Neues:

Eingeprägte innere Stimmen melden sich zu Wort flüstern Handlungs-Befehle ein, wie „Du schaffst es!“. Spätestens ab jetzt wird nicht mehr nachgedacht, und der heilige Zweck rechtfertigt alle Mittel.



Die Macht der Maske: der Einzelne ist nichts, das Tabu ist alles. Eros ist tot.

Niedrige Trance-Schwelle bei archaischen Menschen

Besessenheit, Schizophrenie und Prophetie galten lange als normal. Auch heute reichen einige Gläser Bier und eine durchtanzte Nacht, um in Trance abzuheben, auch ohne Extasy. Unterschiedliche Formen von Trance, insbesondere die Offenheit für Suggestion sind gerade in modernen Industriegesellschaften die dominierende Art, in der das oszillierende menschliche Hirn festlegt, welche Handlung erfolgen wird.

In den sozialen Verbänden der nomadischen Jäger und Sammler, in denen das Eros-Prinzip herrschte, war der Schamane für die Trance der Kommunikation mit dem Nicht-Sichtbaren zuständig, für die Beschwörung der Ahnen und Geister und für ihre Versöhnung mit den Lebenden. Mit dem Übergang zur bäuerlichen Fronarbeit kippte dieses Machtverhältnis in einer blutigen, der so genannten neolithischen Revolution, die notwendig wurde, um den Zusammenhalt von Städten, Staaten, Armeen zu sichern und Großbauwerke zu erstellen.

Die bäuerlichen Arbeitstiere, die der Kultur der faulen, egalitären, „erotischen“ Wandervögeln nachfolgten, mussten von der Notwendigkeit zur Fron „besessen“ sein, um sie in einem militärischen Ameisenstaat ertragen zu können. In neuen, „post-erotischen“ Trance-Herrschaft kommunizierten nun die Menschen mit allem, was sie bisher gehört und erfahren haben, mit den

Ahnen, übersinnlichen Mächten, Göttern, Geistern und Dämonen. Im Prinzip mit allen grundlegenden Werten und Programmen, die sie geprägt, und denen sie nun kritiklos folgen mussten. Trance umfasste die gesamte Weisheit des Stammes, des großen Volkes und aller inneren Gefühle.

Der neue Mensch begann die Natur zu beherrschen und für seine Interessen zu zerstören. Das Naturverständnis von der mütterlichen Einheit kippt hin zur Allmachts-Phantasie des Bezwinges von Gegener, die im Weg standen. Natur wurde in Trancekulturen beherrscht oder vernichtet, bis hin zur Verwüstung, wie möglicherweise auf den Osterinseln. Trance-Priester entmachteten und verhöhnten die weibliche Gottheit, ersetzten zyklisches durch lineares Denken und erkannten mit Schrecken seinen Tod, den es durch Strategien zur Erlangung der Unsterblichkeit zu verhindern galt. All das ist wunderbar beschrieben in den Epen Gilgamesh (~2.300 v.u.Z.), Enumah Elish (~1.700 v.u.Z.) und zahllosen Drachen- und Stierkampfmythen. Das neue Belohnungssystem bot eher Symbolisches: den Händedruck des Generals, einen Orden, Gegenstände wie Waffen oder Schmuck, Macht über andere, Landbesitz, der anderen weggenommen wurde, Zahlungsmittel.

Maskenkulturen

Die
Zeit
der
Masken
war



an Kongo Maske (Bild Jäger, Kongo 1990)

ge
br
oc
he
n
un
d

Er
os
ga
lt
nu
n
al
s
Sü
nd
e,
al
s
Re
vo
lu
ti
on
ge
ge
n
di
e
ne
ue
Or
dn
un
g.
De
r
Me
ns
ch
wu
rd
e
se
ss
ha
ft

un
d
ve
rs
kl
av
t,
un
d
di
e
Fr
au
en
ha
tt
en
nu
r
no
ch
we
ni
g
zu
la
ch
en
.
Ih
re
Ma
ch
t
wu
rd
e
be
i
vi
el

en
Vö
lk
er
n
ve
rs
tü
mm
el
t:
Sc
ha
ml
ip
pe
n
un
d
Kl
it
or
is
an
te
il
e
wu
rd
en
ab
ge
tr
en
nt
un
d
di
e
Sc
he

id
e
zu
ge
nä
ht
.
Be
i
Mä
nn
er
n
ge
nü
gt
e
di
e
sy
mb
ol
is
ch
e
Ka
st
ra
ti
on
de
r
En
tf
er
nu
ng
de
s
am
be

st
en
mi
t
Ne
rv
en
ve
rs
or
gt
en
Te
il
s
de
s
Pe
ni
s.
Er
st
au
nl
ic
he
rw
ei
se
ko
nn
te
n
si
ch
so
lc
he
ar
ch
ai

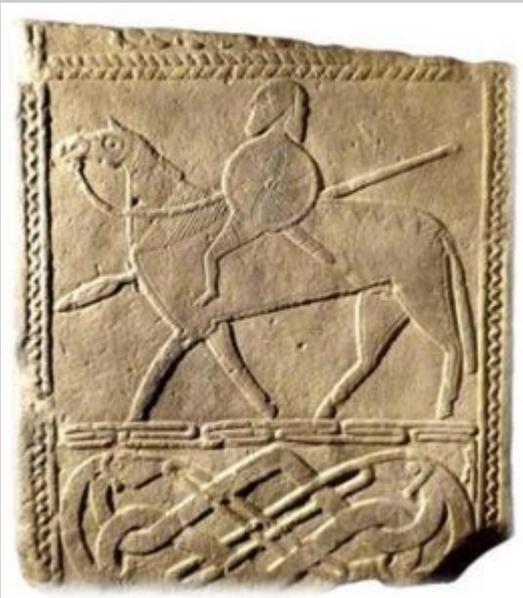
sc
he
n
Br
äu
ch
e
de
r
Un
te
rw
er
fu
ng
un
te
r
ei
ne
ne
ue
ni
ch
t-
er
ot
is
ch
e
Or
dn
un
g
bi
s
he
ut
e
ha
lt

en

.

In Trance werden bisher erfahrenen Normen, Werte, Bilder, Stimmen und Gefühle wachgerufen und als Geister, Traumwesen, Ahnen oder Götter präsentiert, denen bedingungslos zu gehorchen ist. Nicht der König befahl etwas, sondern ein Geist, von dem er gerade besessen war, sprach durch seinen Körper. Ohne diese Legitimation war der König nichts und wurde ggf. durch den von Prophetie aufgeschwungenen Schwarm der Masse überrannt, beseitigt, gelyncht. Wenn es nicht mehr weiterging, musste ein Geist im Traum erscheinen oder im Tanz angerufen werden, der dann die bewährten, alten Lösungsmuster präsentierte. Die innere Stimme hatte Vorrang vor dem spontan Gefühlten oder der reflektierten, geplanten Verfolgung eigener Interessen. Der Stimme zu widersprechen, kam einer Todsünde gleich.

Da
s
ne
ue
Sy
mb
ol
de
r
Tr
an
ce



Reiterstein von Hornhausen
Ze
it
na
ch
de
r
ne
ol
it
hi
sc
he

n
Re
vo
lu
ti
on
wa
r
de
r
in
te
ll
ig
en
te
,
st
ar
ke
Ma
nn
,
de
r
au
f
ei
ne
r
ge
zä
hm
te
n
un
d
vö
ll
ig
se

in
em
Wi
ll
en
un
te
rw
or
fe
ne
n
Na
tu
r,
sy
mb
ol
is
ch
z.
B.
du
rc
h
ei
n
Pf
er
d
re
it
en
d,
de
n
St
ie
r
od
er

de
n
Dr
ac
he
n
(d
ie
al
te
Er
os
-
Ma
ch
o-
Ma
ch
t)
er
le
di
gt
e.
In
de
r
Mu
si
k
do
mi
ni
er
te
de
r
ge
sc
hl
ag

en
e
Ta
kt
zu
r
Ve
rs
tä
rk
un
g
de
r
Wi
rk
un
g
vo
n
Ri
tu
al
en
,
al
s
Ta
nz
im
Rh
yt
hm
us
de
r
Ge
me
in
sc
ha

ft
,
al
s
sa
kr
al
e
Ve
rb
in
du
ng
mi
t
hö
he
re
n
Mä
ch
te
n.

Trance, die innere, wahnhaftige Wahrheit, ist (ebenso wie das spätere Dogma, die äußere, wahnhaftige Wahrheit) weder widerleg- noch falsifizierbar. Sie genügt einer eigenen inneren Logik, die auf unverrückbaren Grundwerten und Grundannahmen beruhen. Alles was geschieht, wird in dem jeweiligen System als Bestätigung der Vorannahmen gewertet: wenn die Sonne scheint, dann weil das Opfer angenommen wurde, wenn nicht, dann weil beim Opfern noch etwas falsch gemacht wurde und es daher notwendig ist, das Opferritual weiter zu verfeinern.

Hochentwickelte und moderne Trance

Einige Trancekulturen (Voodoo, Candomblé u.a.) grenzen an Religionen, mit Gesetzen, die festgeschrieben werden können, und einer auserwählten Priesterschaft, die Zugang hat zu höchsten Gottheiten (über die Ahnen und Geister hinaus). Umgekehrt ist Trance auch Bestandteil großer Glaubensgemeinschaften und Rechtssysteme.

Unterschiedliche Formen von Trance sind auch in modernen Industriegesellschaften die dominierende Art, in der das oszillierende menschliche Hirn die Intensionen des Handelns erstellt. Der scheinbar eigene Wille, der im Nachhinein erklärt, eine Handlung bestimmt zu haben, ist meist eine Illusion, die handlungsleitende Suggestionen verdeckt. Massen- oder Schwarmbewusstsein lassen sich zum Beispiel bei Fußballfans beobachten, bei denen die Ordnungsmacht der Polizei gut daran tut, es zu kanalisieren, damit es keine Spur der Verwüstung nach sich zieht, wenn nach dem Spiel eine johlende Fangruppe den Bahnhof erreicht.

In modernen Gesellschaften sichert Trance den Zusammenhalt unter konsumierenden, gleich normierten, gleichen Modetrends unterworfenen, virtuell vernetzten Arbeitskräften. Ein Ausbrechen aus dem Wir-Gefühl der normierten Facebook-Welt käme für viele einer existenziellen Bedrohung gleich. Während früher Menschen direkt von Göttern besessen waren, sind sie es heute virtuell durch Vermittlung elektronischer Impulse kleiner und immer präsenter Geräte, die ununterbrochen auf das Innenohr und die Netzhaut wirken.

Sozial integrierende Aspekte der Trance

Wertvolle gesellschaftliche Aspekte der Trance sind Solidarität und Verantwortung für die Gemeinschaft (über Familien-Grenzen hinweg). Und sich selbst vertrauen, auf sich hören, sich unbekümmert entwickeln, sich wertschätzen und innere Disharmonien versöhnen.

Trance führt im Äußeren in die warme Geborgenheit des Schwarm-Bewusstseins großer Massen, die alle gerade das gleiche fühlen und tun. Das ist für die, die nicht gerade zur Masse gehören zum Fürchten, bringt aber für die anderen das Gefühl absoluter Sicherheit in kollektiver Stärke mit sich.

Die Trance mit einem vertrauten, Sicherheit ausstrahlenden Menschen kann sehr wirksam heilen, in dem sie scheinbar verschüttetes zulässt, z.B. bei Hypnose oder hypno-systemische Verfahren. Sie kann bei professioneller Begleitung effektiv zur Versöhnung und zur Lösung innerer Widersprüche und Blockaden führen.

Im Gegensatz zu analytischen Psychotherapie-Verfahren bewirken Trancezustände direkte Veränderungen des autonomen Nervensystems. Sie können daher ausgesprochen nützlich bei Stress-Störungen und deren Folgen angewendet werden. Die Suggestion der „Versöhnung“ ist eines der ältesten

und bis heute wirksamsten Heilsysteme.

Irgendeine in der Vergangenheit liegende Schuld wird dann durch den Heiler, den Schamanen, den Arzt getilgt. Diese Experten der Versöhnung sorgen dafür, dass das Böse zurückweicht, sich das Chaos beruhigt und „alles wieder gut wird“. Allein dieses Gefühl „macht gesund“, unabhängig von der Art der Rituale und Glaubenssysteme, die dabei benutzt werden.

Die schöne Seite der Trance: Kunst

Zeichnen, Malen, Musizieren, Akrobatik, Gedichte oder Romane schreiben, Schauspielern, Singen in allen Bewegungskünsten erfordern Flow oder Trance. Alles was andere an schöpferischen Menschen so bewundern, wurde in Trance vollbracht, unbewusst, fließend, schwebend, gleichsam mühelos, elegant „wie von selbst“.

Trance ist eine faszinierende Art des Seins, die einen sorgsamem Umgang erfordert. Nicht nur in Notsituationen, sondern in einem geschützten Rahmen, aktiviert: im Vertrauen auf sich selbst, oder auf andere, die das Vertrauen rechtfertigen.

Ein beseelter Zustand von Flow oder Gewandtheit kann zum Ausgleich von Bewusstsein führen: zu einer Harmonie zwischen Körper und Geist. Trance ist aber ebenso mit Risiken verbunden, wenn der Zustand missbraucht wird, in Abhängigkeit führt, oder wenn Massen gemeinsam in Bewegung geraten.

Mehr

- Echo aus dem Neandertal? –
- Intension oder Wille? –
- Mit dem Wolf tanzen –
- Schamanistische Heilung –
- Sprachen des Inneren Teams –
- Was ist Trance? (Galerie) –
- Wahnsinn –