

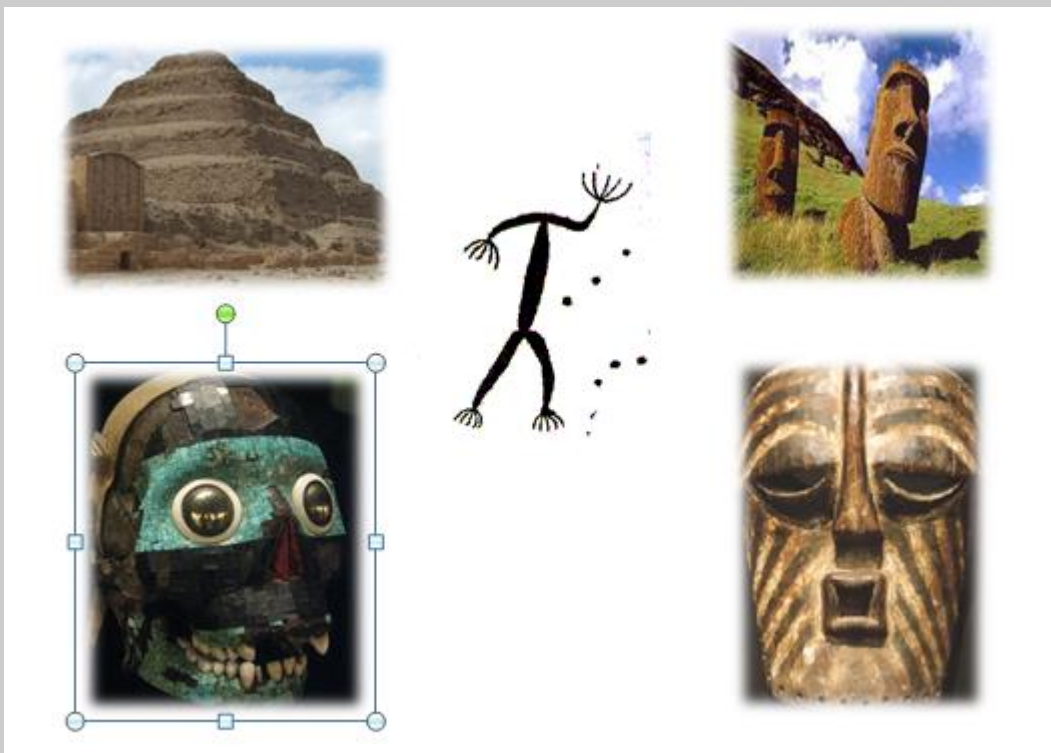
## Trance: Wölfe & Schamanen

*„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*

## Innere Stimmen hören

Pferde, Wölf, und andere Säugetiere können ihre Aufmerksamkeit perfekt fokussieren. Sie „hören“ 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.



## Unerotisch schamanistische Trance-Herrschaft

Im Trancezustand wird das kontrollierende Frontalhirn gedämpft, zu Gunsten älterer Seitenhirn-Bereiche. Etwas in der Vergangenheit erlebtes, erlerntes, suggeriertes, gehörtes oder befohlenes wird wachgerufen. Es kann dann ohne weiter Überlegung in einen Handlungsablauf münden, der früher erfolgreiches Verhalten (konservativ) in gleicher Weise wiederholt.

Trance bahnt im Gehirn die Wirkung erinnertes 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 von der Suggestion des anwesenden oder erinnerten Alpha-Tieres beeinflusst. Die Zeit scheint vergessen, die Bewegungen laufen ungestörter ab, oft auch scheinbar langsamer, 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 wenn gerade keine äußere Stimme etwas befehlen kann.

## Prinzip der Hundeschule

Früh eingeprägte Programme können in Trance störungsfrei die Führung übernehmen und völlig 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 eine Sekunde.

Im Normalzustand dagegen würde er Angst zeigen, jaulen und seinen Schwanz einklemmen.

Trance brauchten die Held\*innen, die Mammuts verfolgten und den Stamm versorgten

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.

Das Flow-Gefühl, das bei gewandter Bewegung entsteht, ist Trance ähnlich

Flow beinhaltet zusätzlich das Empfinden von Genuss: „in einem Prozess zu sein“, der herausfordernd, aber auch sinnvoll, vielleicht sogar angenehm oder 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 ist das Bewegungsprogramm so ausgelegt, dass es 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“, ein Erleben, als würden sie „durch eine Mauer zu laufen“. Sie mobilisieren dann Rest-Reserven, was „sich geil anfühlen“ mag insbesondere, wenn man siegt, (*weil so Endorphine ausgeschüttelt werden*). Die Endorphin-Junkies erleben aber über kurz oder lang körperliche Schäden nach. Wie der erste Marathonläufer, der mit dem letzten Atmen das Wort „Sieg“ hauchte, bevor er dann verstarb.

### Trance-Auslösung

Die Öffnung für 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, Höhenaufenthalt), 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.

In frühen Phasen der Menschheit lag die Schwelle der Trance-Auslösung niedriger

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 der Beherrschung. Die Natur wurde in Trancekulturen bezwungen oder vernichtet, bis hin zur Verwüstung, wie möglicherweise auf den Osterinseln. Bis hin zu einer Verwüstung, wie der der 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



Kongo Maske (Bild Jäger, Kongo 1990)

Die Zeit der Masken war angebrochen und Eros galt nun als Sünde, als Revolution gegen die neue Ordnung. Der Mensch wurde sesshaft und versklavt, und die Frauen hatten nur noch wenig zu lachen. Ihre Macht wurde bei vielen Völkern im wahrsten Sinne des Wortes beschnitten: Schamlippen und Klitoris

wurden herausgetrennt und die Vagina zugenäht. Bei Männern genügte die symbolische Kastration der Entfernung des am besten mit Nerven versorgten Teils des Penis. Erstaunlicherweise konnten sich solche archaischen Bräuche der Unterwerfung unter eine neue nicht-erotische Ordnung vielerorts bis heute halten.

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 aufgeschreckten 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.

In frühen Phasen der Menschheit lag die Schwelle der Tranceauslösung möglicherweise niedriger: Besessenheit, Schizophrenie und Prophetie galt lange als normal. Aber auch heute reichen einige Gläser Bier und eine durchtanzte Nacht, um in Trance abzuheben, auch ohne Extasy.



Reiterstein von Hornhausen

Das neue Symbol dieser Zeit war der intelligente und starke Mann, der auf einer gezähmten und völlig seinem Willen unterworfenen Natur, symbolisch dem Pferd, reitet, nachdem er den Stier (die alte Macho-Macht) erledigt hatte. In der Musik dominierte der geschlagene Takt zur Verstärkung der

Wirkung von Ritualen, als Tanz im Rhythmus der Gemeinschaft, als sakrale Verbindung mit höheren Mächten.

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 fast immer 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.

Trance scheint heute in der entgrenzten, unsicheren Gesellschaft mit dem Zusammenbruch der unterschiedlichen etablierten „Über-Ich“-Systeme (Parteien, Religionen, Autoritäten, ...) wieder die beliebteste Sprache sozialer Verständigung zu werden, die den Zusammenhalt unter konsumierenden, gleich normierten, gleichen Modetrends unterworfenen, virtuell vernetzten Arbeitskräften sichert. Während früher Menschen direkt von Göttern besessen waren, sind sie es heute virtuell durch Vermittlung elektronischer Impulse kleiner und immer präsenter Geräte, die auf das Innenohr und die Netzhaut wirken.

Die moderne Illusion des „freien“ Willens

Scheinbar eigene Handlungs-Entscheidungen sind Illusionen, die man sich im Nachhinein erzählt. Die eigentlich handlungsleitenden Suggestionen-Befehle bleiben dabei verdeckt und unbewusst: „*ICH habe es getan, also habe ich es auch so gewollt!*“.

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

Solidarität und Verantwortung für die Gemeinschaft (über Familien-Grenzen hinweg) und nach innen horchen, sind bleibend wertvolle gesellschaftliche Aspekte der Trance. Sich selbst vertrauen, auf sich hören und sich und seine Entwicklung, Herkunft und Prägung wertschätzen und innere Disharmonien versöhnen, sind Aspekte der Trance, die die gesamte Persönlichkeitsentwicklung stützen.

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 schönste Seite der Trance ist künstlerische Leistung.

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“.

Die Chancen und Risiken, in Trance mit sich selbst und mit anderen zu kommunizieren, liegen dicht beieinander.

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

Dieser beseelte oder besessene Zustand des Seins ist einerseits ein wesentlicher Schlüssel zum Frieden mit dem Nicht-bewussten, zur Harmonie zwischen Körper und Geist. Und er bietet zum anderen Risiken, insbesondere wenn einzelne in diesem Zustand missbraucht und in Abhängigkeit geführt werden, oder wenn Massen gemeinsam in Trance verfallen.