

Felicitas Goodman

Trance



aus: Felicitas Goodman:
„Trance - der uralte Weg zum religiösen Erleben -
Ritueller Körperhaltungen und ekstatische Erlebnisse.“

Prof. Dr. Felicitas Goodman, geboren 1914, ursprünglich Dolmetscherin und Übersetzerin, studierte Linguistik, Kulturanthropologie und Religionspsychologie. Nach elfjähriger Lehrtätigkeit an der Denison Universität in Ohio gründete sie das Cuyamungue Forschungs- und Lehrinstitut in New Mexico -welches sie selber leitet- zur Erforschung religiöser Trancezustände. Felicitas Goodman ist Autorin mehrerer Bücher, die sich mit dem Phänomen außergewöhnlicher Bewußtseinszustände befassen.

Die Ethnologin Goodman hat sich jahrelang mit der Welt des Religiösen in frühen menschlichen Gesellschaften beschäftigt, insbesondere mit dem Phänomen der religiösen Ekstase, d.h. wie die damaligen Völker im tatsächlichen sinnlichen Erleben in die geheimnisvollen Gefilde einer anderen Dimension der Wirklichkeit eindringen konnten. Sie hat versucht, in einem mehr als zwanzig Jahre laufenden kulturanthropologischen Forschungsprojekt, religiöse Phänomene zu rekonstruieren und die damit verbundene psychosomatische Erlebnisdimension ohne Bezugnahme auf irgendein Glaubenssystem nachvollziehbar zu machen. Es ging ihr um die Wiederentdeckung eines fast völlig verschütteten Kulturgutes, nämlich des Geheimnisses bestimmter ritueller Körperhaltungen, die seit Jahrtausenden in der sogenannten primitiven Kunst dargestellt worden sind. Unsere Vorfahren benutzten diese rituellen Körperhaltungen, um in einen anderen Bewußtseinszustand, die sog. Trance, zu gelangen.

Definition Trance: veränderter Bewußtseinszustand, der mit einer Reihe von körperlichen und psychischen Veränderungen einhergeht. Goodman untersuchte, inwieweit die auftretenden nervösen Prozesse (Parameter: Hirnströme, Muskelspannung, Blutdruck- und Pulsverhalten) mit einem bestimmten Erlebnisinhalt korrelieren. Dazu geeignet sind Untersuchungen am Sprechmuster, dargestellt durch sog. Intonationskurven, und sie fand heraus, daß sich das Sprechmuster bei der religiösen Trance deutlich von denen anderer Bewußtseinszustände, wie z.B. der Hypnose, Sprechen im Schlaf oder Sprechen in Zungen unterscheidet. Daraus zog sie den Schluß, daß der Mensch im religiösen Ritual immer in den gleichen Bewußtseinszustand versetzt wird. Unterstützend hierzu wurden Hirnstromaufzeichnungen durchgeführt, welche zu einem interessanten Ergebnis führten: Es traten bei der religiösen Trance eindrucksvolle Thetawellen auf, welche normalerweise nur bei Erlebnisleere, z.B. beim Einschlafen registriert werden, während sie bei der religiösen Trance von star-

ken Visionen begleitet werden. Um dieses eigentlich paradoxe Phänomen zu ergründen, wurde zusätzlich das elektronegative Potential der Kortexoberfläche gemessen. Es erhöhte sich unmittelbar nach Einsetzen der Trance etwa um den Betrag, um den dieser beim Einschlafen reduziert wird. Außerdem sackt der Blutdruck ab, der Puls steigt an und es wird Beta-Endorphin ausgeschüttet. Insgesamt handelt es sich also um einen paradoxen Erregungszustand.

Alles in allem ergibt sich das Bild eines umwälzenden körperlichen Geschehens, daß bei dem religiösen Erlebnis die biologische Grundlage darstellt und mit dem visionären Erleben korreliert. Trotz dieser scheinbar komplizierten körperlichen Vorgänge, ist es möglich, mit relativ einfachen Mitteln den Trancezustand hervorzurufen, da es eine angeborene Fähigkeit des Menschen ist die körperliche Umstellung in den Zustand der Vision zu vollziehen.

Induktionsmethoden: Rhythmische Anregung durch Singen, Klatschen, Trommeln oder Rasseln und zwar in einem gleichmäßigen Rhythmus, z.B. 200-210 Schläge pro Minute. Dieses Tempo ist dazu geeignet, im Hirn die Theta-Wellen hervorzurufen.

Es hat sich herausgestellt, daß bei dem Auftreten eines religiösen Erlebnisses jedoch noch etwas spezifischeres hinzukommen muß und die körperliche Anregung, das Milieu und die Erwartungen allein nicht ausreichen. Dieses Spezifikum ist das religiöse RITUAL, d.h. eine geschlossene Folge von Handlungen, deren ausdrückliche Aufgabe es ist, die Verbindung zur anderen Wirklichkeit herzustellen. Die in der Kunst versunkener Kulturen bewahrten Körperhaltungen sind in Wirklichkeit in sich geschlossene Rituale und erstehen, unter Hinzufügung der rhythmischen Anregung, zu neuem Leben. Jede einzelne Körperhaltung beinhaltet innerhalb eines recht groß gezogenen Rahmens ein anderes visionäres Erlebnis. Z.B. das Erlebnis der Seelenfahrt, des Heilens, des Wahrsagens, die Metamorphose (der Verwandlung in eine Pflanze oder meistens in ein Tier) und anderes mehr. Im Gegensatz zu den Vorgängen beim Visualisieren oder der Telepathie handelt es sich bei dem in der Trance wahrgenommenen Wesen oder Bild um ein transpersonales Erlebnis, wo das Bewußtsein über die gewöhnlichen Ich-Grenzen hinaus erweitert ist und außerdem die Schranken von Raum und Zeit überschritten werden. Es gab eindrucksvolle Übereinstimmungen des Erlebnisinhaltes bei Probanden unterschiedlicher Kulturen, die also nicht von den Persönlichkeitsdaten, sondern von der entsprechenden Haltung herrühren. Als besonders wichtig erscheint Goodman die Tatsache,

daß eine Reihe anderer aus der Ethnologie stammenden Berichte mit Bezug auf gewisse Haltungen ihre Erlebnisse mit den gleichen Haltungen bestätigen. Auch dort werden solche Erlebnisse als transpersonal eingeordnet.

In der Kulturgeschichte der alten Völker gibt es Hinweise darauf, daß die Körperhaltungen als Offenbarungen dem jeweiligen Volk von den Gottheiten geschenkt wurden. Im Gegensatz zur abendländischen hierarchischen Gesellschaftsstruktur war die Welt der Jäger und Gartenbauer egalitär. Menschen und Gottheiten waren gemeinsam in die multidimensionalen Muster des Kosmos eingebunden. Wurde nun dieses kosmische Muster gestört, so entstand Krankheit und Disharmonie. Da nun auch die Gottheiten ein Interesse daran hatten, die kosmische Ordnung wiederherzustellen, schenkten sie den Menschen die Rituale. Mit dem Übergang vom Gartenbau zur Ackerbau-gesellschaft begann das Wissen um die rituellen Körperhaltungen allmählich zu verblassen, um schließlich vollkommen zu versinken. Der aus der Berührung mit den Wesen der anderen Wirklichkeit herrührende Zuwachs an Kraft wurde als Macht gedeutet und somit Tradition in Geheimwissen umgewandelt, unvollständig oder verzerrt wiedergegeben. Die letzte bekannte Kulturform, die des „Städters“, hat keine eigene religiöse Ausdrucksform. Der Tranceentzug hat nach Meinung Felicitas Goodman viel zum Drogenmißbrauch beigetragen.

Die Methode der Erforschung von Körperhaltungen und den damit verbundenen Erlebnisinhalten beruht erstens auf der praktischen Durchführung des Rituals mit Probanden und dem anschließenden Vergleichen und Bestätigen der visionären Erlebnisse mit schriftlichen Quellen aus der ethnologischen Forschung und Kunst, sowie der Mythologie.

Dazu möchte ich euch folgendes Beispiel geben

: „*Haltung des Mannes von Cuautla*“.

nach dem Fundort der Figur im nördlichen Mexico benannt. Der Mann sitzt flach auf dem Boden, er trägt eine Federkrone, sein Kopf ist leicht nach hinten geneigt, und er hält die Zunge zwischen den Lippen. Die Beine sind ausgestreckt die Knie leicht gekrümmt. Der linke Arm ist etwas stärker gestreckt als der rechte, die linke Hand liegt seitlich auf dem Knie, während die rechte Hand gespannt auf dem rechten Knie ruht.



Der Mann von Cuautla

Aus den Erlebnissen der Probanden ging hervor, daß es sich um eine Seelenfahrt handelt zu einem besonderen Ort, der unter einer Pyramide liegt und zwar in ausgedehnte Höhlen. Erst Jahre später fand Goodman heraus, daß es sich bei dieser Pyramide mit den unterirdischen Höhlen um die Pyramide der Sonne in der totekischen Stadt Tulan Zuyua handeln mußte (Quelle: Mythensammlung Quiche-Maya). Moderne Grabungen haben ergeben, daß sich unter der Pyramide sieben Höhlen befinden. Außer der Örtlichkeit berichteten die Teilnehmer auch noch andere Einzelheiten. Eine Teilnehmerin berichtet von einem Geist, der auf der Brust einen leuchtenden und kreisenden roten Fleck hatte. Nach mythologischen Schriften gibt es einen Gott des klassischen Mayatums, von dem etwas ähnliches berichtet wird. Wieder ein anderer Teilnehmer sieht mit Blättern bekleidete Menschen, die Tiermasken tragen und eine, in ein langes Gewand gekleidete Frau, Opfergaben bringen. Die Darstellung einer solchen Szene gibt es als Wandgemälde in Teotihuacan.

Dies als Beispiel für die wirklich beeindruckenden kulturgeschichtlichen Recherchen Dr. Felicitas Goodman's.

Es seien noch ein paar Haltungen für den alltäglichen Gebrauch vorgestellt. Die Rituale können zur Bereicherung des täglichen Lebens, etwa zu Heilzwecken angewandt werden. Man muß sich allerdings darüber klar sein, daß man auf Dauer kein neutraler Zuschauer bleiben kann, sondern daß man mit dem wiederholten Eintritt in jene andere Dimension schließlich auch zu ihrem Bewohner wird. Aber ersteinmal sind wir Besucher in einem uns unbekanntem Land und sollten die richtigen Formen der Höflichkeit gegenüber unserem Gastgeber wählen. Das heißt wir übernehmen die rituellen Einführungs- und Abschlußhandlungen der Gartenbaukultur, aus der die Körperhaltungen zum größten Teil stammen.

Utensilien: trockener Salbei, ein Gefäß oder Beutelchen Dinkelmehl (ursprüngl.: blaues Maismehl) Rassel oder Trommel.

Einführungsritual:

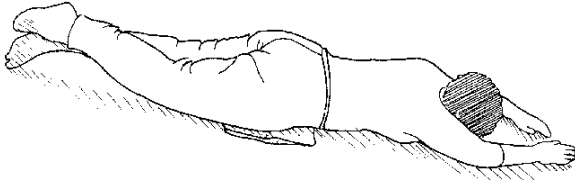
Der Leiter zündet Salbei an und beräuchert die Teilnehmer und Instrumente. Danach wird der Rassel ein Speisopfer gespendet, das erst zum Segen behaucht wird und dann in die sechs heiligen Richtungen gewiesen wird. (Osten, Norden, Westen, Süden, Himmel und Erde). Dann wird in die sechs Richtungen gerasselt, womit die Geister eingeladen werden. Sie werden dann mit einem Speisopfer begrüßt, das man ebenfalls erst anhaucht, dann wird in die sechs Richtungen gewiesen und zum Schluß verstreut. Als nächstes wird die Haltung geübt und anschließend eine Atemübung gemacht. Diese besteht aus 50 leichten Atemzügen, um den Körper auf die nachfolgende rhythmische Anregung einzustellen. Nun wird die Haltung eingenommen, die Augen geschlossen und der Leiter rasselt 15 min lang. In dem Augenblick, wo die rhythmische Anregung aufhört, kehrt der Teilnehmer zum gewöhnlichen Bewußtsein zurück.

Auswahl ritueller Körperhaltungen:

1. Die Fahrt des Saami-Schamanen in die Unterwelt

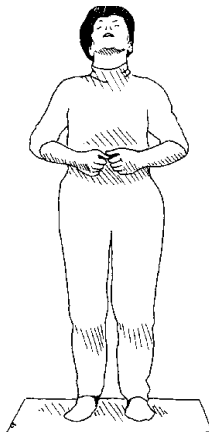
Bei dieser Haltung liegt man mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch, wobei die rechte Hand etwas weiter nach vorne gestreckt ist als die linke. Die Füße sind gekreuzt und zwar so, daß der rechte Fuß über dem linken liegt. Das Gesicht ist nach rechts gedreht.

2. Haltung des Bärengeistes (Heilritual)



Man steht mit den Füßen parallel, mit leicht gekrümmten Knien.

Beide Hände werden gekrümmt, so als würde man etwa ein Taubenei umklammern. Dann legt man die Hände so aneinander, daß sich der erste Knöchel des Zeigefingers berührt. Dann legt man die Hände auf den Leib, sodaß der Nabel sich in dem Handdreieck befindet. Die Daumen liegen locker nebeneinander auf den Fingern. Die Oberarme stützen sich leicht am Oberkörper an. Den Kopf lehnt man zurück, so als wolle man die Kante zwischen Wand und Decke sehen.



Bei dieser Haltung wird oft berichtet, daß man gespalten wird und eine Flüssigkeit eingeträufelt bekommt. Aber das Heilen kann auch viele andere Formen annehmen. Die Energie strömt z.B. aufwärts und sammelt sich an der kranken Stelle. Man kann von der Bärenkraft geschüttelt oder gestoßen werden. Der Bärengeist erscheint oft persönlich und sein Erscheinen wird fast immer von einer violetten Farbe begleitet. Der Bärengeist nimmt außerdem oft die Gelegenheit wahr, um einen Teilnehmer als Heiler zu weihen, indem er ihn in der Trance zerstückelt und dann wieder zusammenfügt, ohne daß das Erlebnis als leid- oder qualvoll empfunden wird.

Am Schluß der Sitzung behaucht der Leiter ein wenig Mehl (oder Reiskörner) und streut einen Mehlpfad in Richtung des Ausgangs oder einer hierzu geöffneten Tür. Das restliche Mehl wird dort in die Luft gestreut und man bedankt sich bei den Geistern für ihren Besuch.

Mit dem religiösen Ausnahmezustand, der Ekstase, beschäftigt sich Dr. Felicitas Goodman seit 1968. In ihrem Buch: „Wo die Geister auf den Winden reiten - Trancereisen und ekstatische Erlebnisse“ (BAUER-VERLAG) ist ihre Arbeit ausführlich dargestellt. Z.B. wie mit einer ganz einfachen Induktionstechnik - mit der Rassel - auch außerhalb eines festliegenden religiösen Systems Trancereisen hervorgerufen werden können. Voraussetzung ist die Verbindung dieser Induktion mit rituellen Körperhaltungen, wie sie seit Tausenden von Jahren aus der Kunst nicht-westlicher Kulturen bekannt sind. Bei derartigen Übungen ergeben sich außer einem intensiven körperlichen Wohlbefinden auch eindrucksvolle Begegnungen mit anderen Wirklichkeiten.

Bilder aus Videoaufzeichnung von einem Seminar mit Dr. Felicitas Goodman im März 1993 im Kamala Institut.

