

## **Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance nach Felicitas Goodman®**

Der Kontakt, mit der „Anderen Wirklichkeit“ wurde schon vor 30.000 Jahren von unseren Vorfahren, den JägerInnen und SammlerInnen praktiziert. Sie haben dabei ganz spezifische Körperhaltungen eingenommen, um sich so in den Zustand der „Ekstatischen Trance“ zu versetzen. Das wissen wir durch **Dr. Felicitas D.Goodman**. Sie entdeckte 1976 im Zuge ihrer Forschungsarbeit diesen alten Ritus.

Durch rhythmische Stimulation mit Rassel oder Trommel mit 220 Schlägen in der Minute, während gleichzeitig eine ganz bestimmte Körperhaltung eingenommen wird, kann sich das Tor zu den Wahrnehmungen des „Nichtalltäglichen“, den heiligen Ausnahmezustände öffnen und uns mit archaischen Bereichen in uns selbst in Verbindung bringen.

In den Pioniertagen der Erforschung der Ritualen Körperhaltungen entdeckten Felicitas und ihre Mitarbeiterinnen, dass es nicht nur einige wenige Haltungen gibt – mittlerweile sind rund 80 Haltungen erforscht – und dass sich diese nicht nur auf einige wenige Kulturkreise beschränken, sondern weltweit Verbreitung fanden. So haben wir bis jetzt Figuren in der sogenannten „Bärenhaltung“ in Kreta, in Kolumbien, in Kamerun, in Sibirien, in Frankreich, in Kanada, in USA, in Ägypten, in Spanien, und vielen anderen Orten finden können.

### **Wie ist der Ablauf des Rituals?**

Wir bereiten uns für das Ritual vor indem wir mit Salbei räuchern, gemeinsam Rasseln und die hilfreichen Wesen, die AhnInnen und GöttInnen und die sechs Richtungen begrüßen.

Danach wählen wir eine Körperhaltung aus der Vielzahl der ca. 80 erforschten Trancehaltungen zum Thema Heilung, Verwandlung, Lebensthemen wie Geburt und Sterben oder Feiern aus. Diese eigenartigen Positionen kennen wir aus der Kunstgeschichte und der Archäologie. Die älteste dieser spezifischen Körperhaltungen ist die der Frau vom Hohle Fels und wurde vor 35.000 Jahre aus einem Mammutzahn gefertigt.

Begleitet vom Rassel- oder Trommelbeat von 220 Schlägen in der Minute bleiben wir 15 Minuten in dieser Position. Das Erleben dabei ist vielfältig. Es kann sein, dass wir die Haltung als anstrengend erleben, mit großer Hitze, bis zum scheinbar Unerträglichen. Doch sobald die Trance eintritt, geschieht auch die Veränderung. Klänge, Körperwahrnehmung, Bilder, und starke Empfindungen treten auf. Je nach Konditionierung, ob wir stärker auf Bildhaftes oder auf Klänge oder Sprache reagieren und in welche Kultur wir aufgewachsen sind und leben, werden die Themen und Erlebnisse in der Trance sich zeigen.

Nach 15 Minuten rhythmischer Anregung spüren wir nach und bringen das Erlebte zu Schrift, oder Bild. Das hilft das Erlebte zu integrieren. Danach tauschen wir uns aus. Dieser Austauschkreis ist sehr wertvoll, denn durch das Erzählen entsteht ein stärkeres Erden und „Verstehen“ des eigenen Erlebens.

Das in der Trance Erfahrene wird manchmal als Teil eines Bildes oder einer Geschichte erlebt und mit den Erlebnisse der anderen Teilnehmerinnen gelingt es besser es zum Ganzen werden zu lassen. Es ist ein gemeinsames in Resonanz gehen und Feinabstimmen.

### **Warum beschäftigen wir uns mit den Ritualen Körperhaltungen?**

Die Gehirnforschung hat aufgezeigt, was uns der gesunde Hausverstand schon längst gesagt hat. Nämlich, dass wir nur einen kleinen Teil, 7% bis 10% unserer eigentlichen geistigen, körperlichen und emotionalen Kapazität benutzen. Durch diese Beschränkung wird die innerpersönliche Situation extrem geschmälert und der Mensch befindet sich in einem Mangelzustand. Ein Großteil der Menschen leidet daher unter einem enormen Selbstwertmangel, der sich als Krankheit, Angst, Sucht und Destruktion zeigt und fühlt sich vom Wesentlichen abgeschnitten. Die Auswirkungen auf die gesamte gesellschaftliche Situation ist uns allen bekannt.

### **Was können die Ritualen Körperhaltungen bewirken?**

Im veränderten Bewusstseinszustand der Ekstatischen Trance wird uns unser eigentliches Potential wieder verstärkt zugänglich.

Wir erleben uns beweglicher, weiter, größer, schneller, kleiner. Wir führen Handlungen und Verwandlungen aus, von denen wir vielleicht nicht einmal geträumt haben.

Wir weiten unsere geistigen Beschränkungen und trainieren uns in erhöhter Wahrnehmung.

Wir lernen den körperlichen Erregungszustand zu halten.

Wir lernen Akzeptanz, uns selbst und unseren Wahrnehmungen gegenüber. Nicht zu werten und zu bewerten, was erlebt wird, ist die Aufgabe, was dem westlichen Menschen nicht leicht fällt.

Der Paradoxe Zustand, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen und den manchmal erstaunlichen und aufregenden Inhalten in Gelassenheit zu begegnen, wird dabei ebenfalls geübt.

Die körperlichen Vorgänge, die dabei auftreten, sind ebenfalls als paradox anzusehen. Der Blutdruck sinkt und der Puls erhöht sich, wie sonst nur in lebensbedrohlichen Situationen.

Die Gehirnspannung erhöht sich ebenfalls dramatisch. Der Theta-Zustand, wie sonst nur im Traum während einer erlebnislosen Phase, tritt ein.

Diese körperlichen, neurophysiologischen Phänomene in Trancezuständen, mittels Rituale Körperhaltungen hat Professor Dr. Gisela Guttman, an der Universität Wien 1985 untersucht, und sie „Paradoxe Erregungszustände“ benannt.

Seit 1998 untersuchte Dr. Günther Haffelder vom Stuttgarter Institut für Kommunikation und Gehirnforschung die Vorgänge während der Trance. Hier wurden mittels Spektralanalyse die Erlebnisse während der Trance bildlich 3 dimensional aufgezeichnet. Wenn der Trancezustand eintritt, sind deutlich die Veränderungen der Gehirntätigkeit zu erkennen. Haffelder stellte fest, dass nach der Trance mehr Abwehrstoffe im Blut nachzuweisen sind. So war z.B. zu sehen, dass da, wo vorher Blutplasmaverdickungen waren, sie nach einer Trancehaltung aufgelöst waren. Es wurden heilende Botenstoffe freigesetzt, wie etwa Melatonin, das sonst von der Zirbeldrüse nur im Dunkeln gebildet wird. Haffelder meint, je öfter wir in die Trance gehen, umso mehr lernt der Körper die Proteine und andere Botenstoffe zu erzeugen und wird dadurch autonom in die eigenen Grundkräfte zu kommen.

### **Weltbildveränderung**

Unweigerlich kommen wir auch mit einem veränderten Weltbild in Kontakt. Die Welt und ihre Zusammenhänge aus einer schamanischen Sicht zu betrachten, hat bestimmte Konsequenzen zur Folge. Wir müssen mehr und mehr akzeptieren, dass es die Trennung, so wie wir es bislang vermittelt bekamen, von uns und der Umwelt, so nicht gibt, auch nicht die Wertungen von wichtig und unwichtig. So ist eine Laus nicht weniger wichtig als ein Adler oder eine Wölfin, wenn sie auch beim Maskentanz der Protagonistin eine verstärkte Herausforderung bietet. So lernen wir vielleicht auch, mehr für uns einzustehen, für unsere spezielle Eigenheit und sie wertzuschätzen und auch im Läuseleben eine wesentliche Existenz zu begreifen.

Ein mir noch ganz wesentlicher Aspekt ist der der Selbstverantwortung. Trotzdem wir in der Gruppe von den anderen TeilnehmerInnen und der Leitung profitieren, ist jede/r Ausübende/r selbstkompetent und selbstverantwortlich. Niemand sagt, was in der Reise zu tun ist und niemand interpretiert und legt aus, was das Erlebte ist. Und speziell die Umsetzung und Integration tut jede und jeder mit sich selbst.

Außer für unser persönliches Wohl und das unserer Freunde, können wir mit dieser „Arbeit“ auch für das Gesamte etwas bewirken.

Bei den Navajo gibt es den Begriff des **hozho**. Wenn ho'zho nicht besteht, dann gibt es Krankheit, Unfrieden und Katastrophen.

Mit Ritualen, wie der der Ritualen Körperhaltungen, können wir ho'zho, die Ordnung der Welt, wieder herstellen. Ho'zho ist Schönheit, Balance, Harmonie, Gesundheit, Glück. Beim Abschied von Freunden sagen die Navajos: „Ho'zho goo nanina'a doo“.

„Mögen Schönheit und Glück, Gesundheit und Harmonie auf deinen Wegen sein!“