

## Trancephänomene im Alltag und im Ritual

Trance bezeichnet Bewusstseinszustände, in denen die Wahrnehmung defokussiert ist..

Das bedeutet :

die Aufmerksamkeit der Person ist, was das Wahrnehmen des Hier und Jetzt angeht, dissoziiert. Teile der Wahrnehmung oder die gesamte Wahrnehmung sind psychologisch und physiologisch geschehen, von der vollen Wahrnehmung des Jetzt enthoben.

Dieser Zustand der Trance kann verschiedene Qualitäten annehmen:

Von Ekstase und mystischer Erfahrung bis zum Schock und der teilweisen Exkarnation des Bewusstseins ist alles möglich.

Im gewöhnlichen Alltagszustand geraten wir oft von einer Trance in die nächste.

Töne in Form von Musik oder Worten sind Tranceleiter erster Ordnung..

Gleiches gilt für Bilder, was die Magie von Filmen und Fotos erklärt.

Andere Tranceleiter wie Gerüche, Geschmack, Tasten , Spüren etc. verwenden wir weniger, umso massiver können sie unser Unterbewusstsein beeinflussen.

Wir können hier nun an Beispielen ein wenig von der Vielfalt von Trancephänomene erarbeiten.

Negativ bemerkbar machen sich Trancephänomene in Erziehung von Kindern und in Beziehungen, da hier der Raum für Grenzerweiterungen nicht mehr vorhanden ist..

Im Verhalten sorgen Trancephänomene für die Stabilisierung von Gesellschaften, Gruppen und Familien. Der Nachteil kann die Verödung des Lebens sein.



Diese defokussierten Zustände oder Trancephänomene gibt es z.B. bei

- Alltagstrance z.B. beim Autofahren
  - bei körperlich anstrengenden, aber geistig einfachen Standardabläufen
  - im Rausch mit Hilfe von Substanzen oder durch körpereigene Prozessprodukte
  - beim Hören oder Singen monotoner oder gleichmäßig rhythmischer Klangfolgen
  - beim Tanzen und karthartischem Ausagieren
  - bei Einsatz von Atemtechniken
  - in schamanisch geprägten Zuständen unter Zuhilfenahme von Räucherwerk
  - bei Liebe und Verliebtheit
  - beim Flow während des Sport oder kreativer Arbeit
  - bei Ritualen
  - in Versammlungen und Veranstaltungen
- und bei vielen anderen Gelegenheiten.

Trancephänomene unterstützen uns oft in Lernerfahrungen, aber auch in Situationen, die auf diese Art und Weise des Wahrnehmens leichter aushaltbar sind.

Negative Trancezustände sind solche der Depression, der Dissoziation und des Schocks, so dass wir die Trance nicht ,mehr durch Steuerung überwinden können.

Physiologisch gesehen ist es eine Frage unserer Gehirnchemie oder unserer Wellenverhältnisse im Gehirn, die wesentlich sind.

Wir wollen in diesem Text uns exemplarisch mit Trance durch Musik und Trance in Ritualen beschäftigen.

Traumreisen, Trancen und Hypnosen sind nützliche Hilfsmittel um uns in bestimmte Situationen mit unserer Umwelt oder Menschen zu verbinden. Sie hat in der Regel wenig mit Meditation zu tun!



Diese alltäglichen Trancen weisen dieselben Tieftrancephänomene auf, die auch therapeutisch induzierte Trancen kennzeichnen: Regression und Progressionen in der Zeit, Dissoziationen, posthypnotische Suggestionen, Amnesie und Hypermnesie sowie positive und negative Halluzinationen, Verwirrung und Empfindungsverzerrungen. Die meisten Menschen lernen im Verlauf ihrer persönlichen Geschichte zumeist diejenigen

Tieftrancephänomene hervorzurufen, also sich selbst genau die Trance zu induzieren, die ihnen im Umgang mit ihren besonderen Umständen und Problemen am wirkungsvollsten sind. In diesem Sinne lassen sich etwa neurotische, psychotische oder andere Symptome als selbstinduzierte Trancen verstehen, mittels derer das Individuum versucht, eine Lösung zu einem Problem zu kreieren, die sich freilich im Kontext seines Systems als unzulänglich erweist. Wenn es im Rahmen der Beratung also gelingt, die bereits persistierende Symptomtrance aufzulösen und die spezifische Kombination der jeweiligen Tieftrancephänomene, die an der Konstitution des Symptoms beteiligt sind zu desintegrieren, so verändert sich auch das Symptom. Ziel einer Beratung ist also weniger die Induktion einer Paralleltrance, sondern vielmehr die Auflösung der bereits bestehenden.

Aus der „Arbeit“ mit dem Klienten wird so ein Prozess der Dehypnotisierung des Patienten unter Berücksichtigung des Kontextes, in dem das Symptom entstand.

Manchmal ist es auch sinnvoll durch rituelle Räume auch Paralleltrancen einzusetzen, um damit die tieferen Schichten, die unser Selbst umgeben, sich aus alten Mustern durcharbeiten zu lassen.

Wichtig ist hier der achtsame Umgang mit den Widerständen oder Countertrancen, hinter denen früher sinnvolles Erleben aktualisiert werden muss. Um dies genauer zu verstehen, müssen wir an dieser Stelle in die neurophysiologische Ebene unserer Wahrnehmung eintauchen.

## **Tanz, Theater und Ritual - Trance -und Chance**

### **Neurophysiologische Aspekte des rituellen Verhaltens**

**Anthropologen und Ethnologen wie Victor Turner oder Arnold van Gennep definieren rituelles Verhalten in einem ethologischen Sinne als eine Abfolge von Verhalten, die:**

- Sequentiell strukturiert ist,**
- zu einem gewissen Grad rhythmisch und wiederkehrend ist,**
- dazu dient affektive, perzeptive und motorische Prozesse im zentralen Nervensystem von Individuen zu koordinieren und**
- diese Prozesse unter den verschiedenen Teilnehmern einer rituellen Handlungsfolge koordiniert und synchronisiert.**

**Wir sehen also, dass rituelles Verhalten auf die neurophysiologischen Grundlagen menschlichen Verhaltens einwirkt. Wenn man sich dem Phänomen des rituellen Verhaltens des Menschen nähert, kann man es nicht unterlassen, einige Aufmerksamkeit auf die Altered States of Consciousness (ASC) zu lenken. In dem weiter unten analysierten Ritual steht eine durch ein psycho-aktives Sakrament induzierte religiöse Trance im Mittelpunkt.**

**Felicitas Goodman schreibt, daß eine von der Anthropologin Bourguignon breit angelegte statistische Untersuchung auf der Grundlage der Zahlen des Human Relations Area File, einer umfangreichen Materialsammlung ethnographischer Daten, ergab, dass in den Ritualen nahezu aller untersuchten Gesellschaften bestimmte Formen religiöser Trance eine Rolle spielen.**

**Bourguignon fragt in ihrer Untersuchung:**

**(...) in studying institutionalized altered states of consciousness, for the most part in traditional societies and in a sacred context, are we dealing with a rare and exotic phenomenon of interest only to specialists, a bit of anthropological esoterica? Or are we dealing a major aspect of human behaviour that has significant impact on the functioning of human societies? A quantitative answer to this question is in order. Table 1 provides such an answer. It shows that of a sample of 488 societies, in all parts of the world (...) 437, or 90 % are reported to have one or more institutionalized, culturally patterned forms of altered states of consciousness.**

Wir sehen also, dass religiöse Trance als eine besondere Form von ASC keine Randerscheinung menschlichen Lebens darstellt, sondern nahezu in den Rang einer anthropologischen Konstante gehoben werden kann. Ich sage nahezu, denn in den abendländischen Kulturen hatte die religiöse Trance lange Zeit ihren institutionalisierten Platz in theologisch begründeten Kerkeraufenthalten und später entzog sie sich bekanntermaßen nicht selten dem öffentlichen Blick durch die Mauern von Nervenheilstätten. Aber global gesehen scheint die Trance ihren eigentlichen Ort in rituellen Kontexten einzunehmen. Die Rituale bieten dabei einen Rahmen in dem tranceinduzierende Mittel und Verhaltensweisen zum Einsatz kommen. Ich möchte nun einige dieser verschiedenen in Riten auftauchenden Auslöser von Trance etwas näher betrachten, da sie für den weiteren Verlauf dieser Arbeit von Bedeutung sind.

a.) Die rhythmische Anregung als Auslöser von ritueller Trance

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, mittels rhythmischer Stimuli auf menschliches Verhalten und Bewusstsein Einfluss zu nehmen. Sprichwörtlich ist die schamanische Trommel, deren Schläge in die andere Wirklichkeit führen oder die von vielen Schamanen als Machtobjekt betrachtete Rassel.

“Voodoo drums, the regular and driving rhythms of revivalistic ceremonies, the incessant beat of Jazz or its teenage variants in rock and roll, must synchronize the rhythms of muscular activity centered in the brain and nervous system. Combined with the dance or with other rhythmic forms of synchronized mass movements - stamping feet or clapping the hands over and over again - the sound and action of responding as the tempo speeds up clearly “possess” and control the participant. The external rhythm becomes the synchronizer to set the internal clocks of these fast rhythms.

Electroenzephalographische (EEG) Laboruntersuchungen mit Versuchspersonen, die visuellen Reizen einer bestimmten Frequenz ausgesetzt wurden, zeigten erhöhte Hirnwellen Amplituden. Frequenzänderungen der visuellen rhythmische Stimulation verändern schnell auch die Frequenzen der Hirnwellen.

Die Versuchspersonen erfahren ungewöhnliche Empfindungen, starke Emotionen, Pseudowahrnehmungen und Muskelzuckungen. Ähnliches bewirken Trommelrhythmen, die auch zu Verzerrungen der Zeitwahrnehmung führen.

In Ritualen kann mittels intensiverer, über lange Zeit aufrechterhaltener rhythmischer Stimulation direkt Einfluss auf die Hirnwellen einer Gruppe von Menschen ausgeübt werden. Diese Stimulation kann sich in verschiedenen sensorischen Modalitäten vollziehen. Rhythmen synchronisieren nicht nur die Körperbewegungen, sondern bis zu einem gewissen Grad auch die inneren Zustände der Teilnehmer.

Rhythmische Stimulation beeinflusst auch die neurologischen Aktivitätsmuster in den verschiedenen Hirnhemisphären. Studien mit normalen Versuchspersonen und solchen, bei denen die Verbindung ( Corpus callosum) von rechter und linker Hirnhemisphäre operativ durchtrennt wurde, weisen auf die Existenz hemisphärenabhängiger Zugangsweisen zur Welt. Die Ergebnisse zeigen, dass die linke Hirnhälfte sich bei der Lösung von Problemen, bei denen sprachliche und logische Fähigkeiten sowie die sequentielle und analytische Verarbeitung von Informationen gefragt war, gegenüber der rechten Hemisphären überlegen zeigte. Weiterhin ist sie für die Einschätzung von Zeitdauern verantwortlich. Die rechte Hirnhemisphäre hingegen zeigt sich effektiver bei der Bewältigung von Problemen die mit räumlicher Zuordnung und Mustererkennung, also nicht sprachlichen Tätigkeiten, zu tun haben. Die rechte Gehirnhälfte kann nur bis zehn zählen, und Zeitwahrnehmung scheint hier gar nicht stattzufinden.



## Tuning des ZNS und therapeutische Dimensionen des Rituals

Bestimmte Theorien gehen davon aus, dass mystische Bewusstseinszustände eine Korrelation mit einer Verschiebung der zerebralen Dominanz von links nach rechts aufweisen. Die charakteristische Empfindung von Zeitlosigkeit, oder Verzerrungen der Zeitwahrnehmung in religiösen Trance- und Versenkungszuständen, deuten z.B. in diese Richtung. Auch die legendäre "Unaussprechlichkeit" mystisch-ekstatischer Erfahrungen könnte durch ein hauptsächlich von der rechten Hirnhälfte vermitteltes Erleben bedingt sein. Der amerikanische Anthropologe Lex führt an, dass der mystische Inhalt von Vorstellungen, die Trancephänomene erklären/beschreiben sollen, Produkt der Interpretation der Erfahrung in den Grenzen eines verbalen Symbolsystems sein könnten. Bei den meisten menschlichen Individuen dominiert im "Normalbewusstsein" die linkshirnige Aktivität. Lex referiert den Neurologen Robert Ornstein, der in vielen rituellen Praktiken eine Stimulation der Hirnaktivität, und im Besonderen der Funktionen der rechten Hemisphäre sieht.. Gleichzeitig zielten rituelle Handlungen darauf ab, die Aktivität der linken Hirnhälfte konstant zu halten oder zu hemmen. So würden bspw. Handlungen wie rhythmisches Singen oder Sprechen, Chanting, Tanzen usw. rechts-hemisphärische Fähigkeiten beanspruchen. Die bei bestimmten Meditationstechniken benutzten Mantras haben Ornstein zufolge unter anderem die Funktion, die verbal-logischen Aktivitäten der linken Hemisphäre zu beanspruchen, während die rechte Hemisphäre frei würde, die Bewusstseinsdominanz zu übernehmen. Lex stellt die Hypothese zur Diskussion, dass rechts-hemisphärische Vorherrschaft auch religiösen Konzepten für personifizierte und unpersönliche übernatürliche Mächte und Kräfte wie "mana", "faith", "power" etc. zugrunde liegen könnte.

Lex sieht das "Tuning" des zentralen Nervensystems als eine der wesentlichen Funktionen des Rituals. Dieses Tuning wird auf vielfältige Art und Weise erreicht. Um die entsprechenden neurophysiologischen Veränderungen hervorzubringen, werden in rituellen Kontexten hoch standardisierte symbolische Inhalte verwendet, die weil sie (idealerweise) Bestandteil des Glaubenssystems von allen Teilnehmern sind, ähnliche emotionale Reaktionen in allen Teilnehmern gewährleisten.

Da dabei jedoch Interpretationsvariationen bei den verschiedenen Teilnehmern unvermeidbar erscheinen, ist das Verhalten ebenfalls formalisiert und festgelegt..

Um Erregungsmuster in den entsprechenden Hirnregionen sicherzustellen, erfordert die Durchführung eines Rituals die strikte Einhaltung bestimmter formalisierter Körperhaltungen, Gestiken, Sprache und eines eher traditionellen als innovativen Gesangstils.

Wir finden in der rituellen Trance eine Form von Katharsis - geistig seelischer Reinigung - verkörpert.

Insbesondere thematisiert werden muss der therapeutische Wert des Prozesses des "Abreagierens". Dieser psychophysiologische Mechanismus wird von den Neurologen Gellhorn und Loofbourrow beschrieben als "a process of reviving the memory of a repressed unpleasant experience and expressing in speech and actions the emotions related to it, thereby relieving the personality of its influence". Der amerikanische Neurowissenschaftler Sargant vergleicht die Resultate von Therapieformen, die diesen Mechanismus benutzen, mit dem Konzept der transmarginalen Hemmung von Pawlow. Gellhorn und Loofbourrow stellen fest, dass die neurobiologischen Auswirkungen des "Abreagierens" zu einer neuen Konfiguration des internen neuronalen Zusammenspiels führen. Intensive emotionale Reaktionen auf stressverursachende Stimuli erlauben affektive Entladungen mit begleitenden physiologischen Neuausrichtungen .

Zusammenfassend bleibt festzustellen, dass in Ritualen dysphasische biologische und soziale Rhythmen mittels Manipulation von neurophysiologischen Strukturen wieder angepasst werden. Das Ritual hat somit psycho- und soziotherapeutische Dimensionen. Gelungene rituelle Kommunikationen werden als befreiend und wohltuend empfunden. Riten bringen dieses hervor, indem sie spezielle "driving techniques" bemühen, die das Nervensystem der Teilnehmer sensibilisieren und "fein abstimmen", und möglicherweise eine zeitweilige Dominanz der rechten Hirnhemisphäre erlauben. Gemischte trophotrope -ergotrope Erregung bewirkt eine Synchronisation der kortikalen Rhythmen beider Hemisphären. Langanhaltende intensivierte ergotrope Erregung (bspw. durch Tanzen) führt zu plötzlichen trophotropen Systemzuständen des Körpers (trophotropic rebound). Geminderte motorische Aktivität führt durch Muskelentspannung ebenfalls zu trophotroper Dominanz.

## Tanz und Wahrnehmung

Emotionalisierung und Katharsis. Ekstase und Trance. Bewegung als Erkenntnisweg.

Tanz kann spezifische Wahrnehmungsveränderungen sowohl in den Ausführenden als auch in Zusehern hervorrufen. Die bekannteste unter ihnen betrifft die Intensivierung von Gefühlen, was sowohl in rituellem Rahmen als auch in der modernen Tanztherapie vielfach funktionalisiert wird. Daneben kann Tanz aber auch spezifische ekstatische Zustände, Meditations-, Besessenheits- und Trancezustände erzeugen oder zumindest unterstützen. Schließlich bedeutet Tanz für viele Menschen in vielen Kulturen einen inneren Weg der Erkenntnis.

## Emotionalisierung und Katharsis

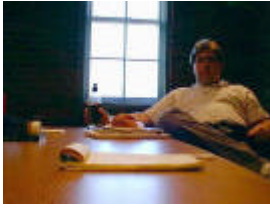
Das Phänomen der Katharsis gehört zu den ältesten Untersuchungsobjekten der Theaterwissenschaft. Schon Aristoteles, ein Schüler Platons, entwickelte das Konzept, dass Schauspiel idealerweise Katharsis bewirken soll, das heißt, eine Läuterung des Menschen durch die Erzeugung intensiver Emotionen, wie Furcht und Mitleid. Das Wiedererleben schmerzvoller Erfahrungen sollte zu der Erlösung von früheren nicht ausgelebten Konflikten führen (z.B. Hanna 1983: 29). Diese Auffassung entbehrt bis heute nicht der Aktualität und wurde deshalb verschiedentlich wieder aufgegriffen, um pädagogische, sozialisierende oder therapeutische Anwendungen von Tanz und Theater zu begründen.

Delsarte widmete sich der Erforschung des körperlichen Ausdrucks von Emotionen und beeinflusste seit den Siebzigerjahren des 19. Jahrhunderts eine ganze Generation von Mittelklassetöchtern, Turnlehrern, Tänzern und Darstellern, die sich seinen Prinzipien folgend auf Wiesen, in Turnsälen und auf Bühnen bis zur Lächerlichkeit theatralisch gebärdeten. Kurze Zeit später ging Charles Darwin in seinem "The Expression of Emotions in Man and Animal" von einer Reziprozität zwischen Emotion und Bewegung aus: Ausdruck von Emotionen intensiviert Bewegung, Unterdrückung von Emotion schwächt sie.

Isadora Duncan (1877-1927) war eine der ersten Tänzerinnen, die sich weiterreichend für die Gegenwirkung zwischen Gefühl und Bewegung interessierte: Nicht nur manifestierte sich Emotion in Bewegung, fand sie heraus, Bewegung induziere auch Emotion. Damit folgte sie dem amerikanischen Psychologen William James, der, entgegen den Ansichten seiner Zeit, dass Emotionen dem körperlichen Ausdruck vorangehen, schon 1890 in seinen "Principles of Psychology" argumentierte, dass Emotionen dem körperlichen Ausdruck folgen. Gleichzeitig bemühte sie sich um Konzentration auf das innere Erleben und die Vergrößerung der eigenen Gefühle durch die Bewegung. Sie verzichtete zu diesem Zweck sogar auf den Trainingsspiegel, um nicht durch ihren äußeren Ausdruck abgelenkt zu werden.

Her audiences moved with this "subject in process" (to borrow a term from Julia Kristeva), whose unspecified longings they could fill in with their own. ...The avant-garde, in particular, was primed for Duncan's expressive body. In search of a new America, the artists, intellectuals, and radicals were galvanized by Duncan's enactment of release, what they saw as an icon of unbridled expression and, by extension, political and artistic freedom.

Scheff (stellte den Kontext zwischen Tanz, Theater, Ritual und Therapie in umfassenderer Weise dar. Der Ausgangspunkt von Scheff ist die Beobachtung, dass in den meisten Kulturen der Welt der Ausbruch von Emotion bestraft wird - es ist dies nach Scheff die fast universelle Art in der gelehrt wird mit allen Arten von materiellen und immateriellen Ausscheidungen und Entladungen umzugehen. Er unterscheidet emotionalen Notstand, wie Trauer, Furcht, Aggression, Langeweile, Spannung oder Verletzung, von emotionaler Entladung. Theater und Riten wirken nach seiner Sichtweise sozial entlastend von Emotionen und haben dadurch therapeutischen Effekt. Dieser besteht darin, dass durch das Loswerden der Emotionen die Toleranz anderen gegenüber gefördert wird, die Klarheit des Denkens und die Aufnahmefähigkeit, sowie eine Erleichterung von Druckempfindungen feststellbar sind



Das Gelingen des Prozesses setzt eine ideale innere Distanz des Publikums zu den provozierten und gezeigten Emotionen voraus, die er 'ästhetische Distanz' nennt . Diese steht zwischen den Zuständen der 'Unterdistanzierung' und der 'Überdistanzierung'. Bei Unterdistanzierung erfolgt ein einfaches Wiedererleben der fraglichen Emotionen, was keine Entlastung bewirkt, sondern sogar gegenteiligen Effekt haben kann: zum Beispiel erzeugen Filme in Breitwandformat bei geringem räumlichen Abstand von der Leinwand im Zuseher dieselbe Qualität wie echtes Erleben oder sie nähern sich diesem zu sehr an. Dadurch entstehen belastende Emotionen, die wieder unterdrückt werden. Auch wenn ein Klient in einer Analysesituation zu nahe an belastendes Erleben herangeführt wird ist die Entlastung gefährdet. Bei Überdistanzierung erfolgt dagegen überhaupt kein Miterleben, keine emotionale Identifikation. Um ein eigenes Beispiel zu nennen: ein singhalesisches Tanzritual, das dem Austreiben von Dämonen dient, kann einen Europäer nicht heilen, der ungenügend akkulturiert ist und weder den sprachlichen noch den visuellen Inhalten folgen kann. Erst die 'ästhetische Distanz' ermöglicht ein Nacherleben in einer ungefährlich empfundenen Situation, wodurch ein Ausagieren und Ablassen von Emotionen erfolgt. Diese Art von Katharsis wird in den Riten durch raffinierte Techniken und Mittel bewusst herbeigeführt. Sie erfolgt auch in Theater und Film etc., jedoch zumeist als unbewusster Nebeneffekt. Sie ist verbunden mit lebhaften psychophysischen Wiedererfahrungen und mit Erinnerung von Verdrängtem in einer Erfahrung der Kopräsenz von Vergangenem und Gegenwärtigem. Unter anderem wird Katharsis von der Scientology-Sekte in ihrem als 'Clearing' bekannt gewordenen Prozess als Grundlage der psychophysischen Umprogrammierung ihrer Sektenmitglieder angewandt.

Für Geertz sind Gefühle nicht Voraussetzung von Motivation, keine Erkenntnis- oder Orientierungshilfen wie für jene Neurologen und Psychologen, deren Erkenntnisse Goleman zusammenfasste. Vielmehr benötigen sie nach Geertz' Vorstellung ihnen äußerliche, religiöse Symbole um präzise definiert werden zu können . Lévi Strauss, Turner, Firth, Douglas, sie alle behandelten Riten immer wieder praktisch unter Ausschluss ihrer emotionalen Logik.

Für Scheff ist jedoch gerade die emotionale Beteiligung das Essentielle der Wirkung von Religionen und Riten. Bei ihm leben Emotionen nicht von Riten wie bei Geertz, sondern Riten leben von Emotionen. Je weniger emotional ein Ritual wird, desto 'toter', desto sinnentleierter ist es - Kirchgänge als Routine, etwa.

Scheff betrachtet unter anderem auch das Phänomen jener Heiltänze, welche mit Besessenheitstrance einher gehen, unter dem Aspekt der Katharsis. Das Phänomen der Besessenheitstrance steht weltweit in enger Verbindung mit dem Tanz und ist überhaupt der häufigste mit Tanz verbundene Dissoziationszustand . Der Glaube an Besessenheit kann jedoch auch andere Ereignisse als Trancen betreffen und nicht immer ist der Trancer der 'Besessene' . Besessenheit ist nach Scheff als Krankheit nur dann heilbar, wenn der Patient in einem Zwiespalt des Glaubens zu ihr steht. Das Ritual stellt nach Scheff diesen Zwiespalt her. Zweifel ist die Voraussetzung für die erfolgreiche Distanzierung des Patienten. Im Verlauf der Heilung wird nach Scheff die Unterdistanzierung des Patienten in seinem Besessenheitserlebnis überwunden. Durch das Ritual wird der Patient dazu gebracht, den Dämon in der Maske des Ritualtänzers veräußerlicht und personifiziert vor sich zu sehen, was seine Befreiung von der dämonischen Macht seiner Krankheit einleitet..

Ein bestimmter Bereiche des Gehirns, der Mandelkern, kann emotionale Erinnerungen bewahren, von denen wir nie bewusst Kenntnis genommen haben, und sehr rasche emotionale Reaktionen auslösen, wobei alle höheren Zentren des Gehirns ausgelassen werden. Neurobiologen, wie Larry Cahill, vermuten, dass das Gehirn zwei Gedächtnissysteme hat, eines für normale und eines für emotionsgeladene Informationen . Eine möglichst ungehinderte Wahrnehmung von Gefühlen ist für die rationale Bewältigung des Alltags notwendig und erstrebenswert, um das Spektrum unserer Wahlmöglichkeiten auf eine leichter handhabbare Entscheidungsmatrix einzuengen . Dabei gibt es zwei Ebenen von Emotionen, eine bewusste und eine unbewusste. Wenn eine Emotion ins Bewusstsein dringt wird sie im frontalen Kortex registriert . Körperliche Stimulation durch Berührungsreize, körperliche Bewegung, die Einnahme bestimmter Körperhaltungen, aber auch deren bloße Beobachtung kann diesen Bewusstwerdungs-Prozess hervorrufen. Zum Beispiel baut die Bio-Energetik nach Lowen ihren psychotherapeutischen Ansatz auf dieser Erkenntnis auf.

Scheff geht jedoch noch einen Schritt weiter und meint Katharsis sei auch dann therapeutisch wirksam, wenn die Ursachen für die emotionale Beteiligung unbewusst bleiben. Die oft erreichbare Kopräsenz von Vergangenem und Gegenwärtigem, die Zusammenhänge bewusst macht, hätte bloß zusätzliche therapeutische Qualität.

In vielen Teilen der Welt sind Katharsis und andere Techniken zur Veränderung emotionalen Befindens Teil der therapeutischen Wirkung von traditionellen und auch modernen Tanzriten und konzentrativen Bewegungstechniken. Im rezenten China hat sich eine zeitlang ein Stil des Qui Gong etabliert, der auf die Ausagierung unterdrückter Gefühle in tranceartigen Zuständen hin orientiert war. Diese Richtung genoss enorme Popularität und erzielte beträchtliche therapeutische Erfolge. In einem Klima der extremen gesellschaftlichen Abwertung und daraus resultierenden Unterdrückung von emotionalem Ausdruck in China wurde durch diese Form des Qui Gong ein sozial akzeptables kathartisches Therapeutikum geboten (. Ähnliches gilt für eine breite Palette von therapeutischen Heiltänzen, von den Exorzismustänzen an der Südküste Sri Lankas bis zur modernen euroamerikanischen Tanztherapie, die sich alle in unterschiedlicher Gewichtung auch die kathartische Wirkung von Tanz zunutze machen.

Ob nun der Therapeut selbst tanzt, wie in Sri Lanka oder der Kranke der Tänzer ist, überall basiert zumindest ein Teil der Heilwirkung darauf, dass der Tanz Persönlichkeitsmerkmale offenbart und ins Bewusstsein bringt. Doch wird über Musik, Bewegung und Tanz auch anders gearteter Einfluss auf Persönlichkeitsmerkmale genommen. In vielen Riten, die mit einem Konzept der Besessenheit arbeiten, werden bestimmte und immer auch kulturtypische Gruppierungen von Emotionen, physischem Erscheinungsbild und menschlichem Verhalten zu Rollenbildern zusammengefasst, die durch mythische Gestalten, Dämonen oder Götter personifiziert werden. Die therapeutische Technik der Besessenheitstrance verwendet also neben dem kathartischen Element auch eine eigene 'Typenlehre' und natürlich auch verschiedene Aspekte des Ausagierens, aber auch der heilsamen Alternation von sozialen Rollen.

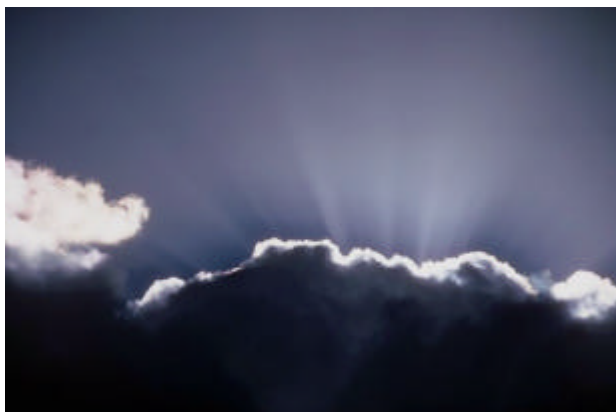
In der traditionellen Arbeit der Trommler/Therapeuten der westafrikanischen Minianka spielte Katharsis stets eine anerkannte Rolle, um ihre tanzenden Patienten von verdrängten Emotionen und Bewusstseinsinhalten zu entlasten.

Freilich basiert hier der therapeutische Prozess nicht allein auf dem kathartischen Element. In der rigide nach erblichen Berufsgruppen strukturierten Gesellschaft der Minianka werden über den Heiltanz alternative Emotions- und Reaktionsmodelle anhand psychophysischer Rollenbilder in der Form alternativer Arbeitstänze angeboten. So erhält etwa ein zu depressiven Stimmungen neigender Hirte, der in seinem eigenen Berufstanz die introvertierte Gemütshaltung seines Berufes und die passive Weite seiner Arbeitsumgebung thematisiert, die Möglichkeit in den extrovertierten, aggressiven und zupackenden sowie deutlich strukturierten Bewegungen des Schmiedetanzes eine heilende Alternative des Seins zu erfahren. Um den Musikern zu ermöglichen, intuitiv die richtige Begleitmusik für den oft viele Stunden in Anspruch nehmenden Heiltanz der unterschiedlich Kranken zu finden, ist das traditionelle Training der Trommlertherapeuten darauf ausgelegt, ihr eigenes Ego systematisch zu reduzieren. Der Trommler wird explizit dazu angehalten, sich als Künstler unbeschränkt seiner Gemeinschaft zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus muss ihre Aufmerksamkeit geschult werden, um auf den Prozess der Persönlichkeitsveränderung der Kranken, wie er sich in ihren Tanzbewegungen ausdrückt, jederzeit richtig reagieren zu können. Diese Flexibilität ermöglichte es afrikanischen Therapeuten, die nur über ihre traditionelle Ausbildung verfügten selbst im Westen erfolgreich zu praktizieren.

Der tibetische Buddhismus kennt Übungen für den Körper/Geist, die besonders in intellektuellen Kreisen Amerikas und Deutschlands auch außerhalb Asiens durch die Publikationen und praktischen Workshops von Tarthang Tulku bekannt wurden. Die Technik heißt Kum Nye und wird in ihrem Ursprungsland als 'weiche Medizin' für Selbstbehandlungen praktiziert. Eine der Übungen ist offensichtlich dazu gedacht, ein Maximum an Erleichterung durch kathartische Befreiung von negativen Seinszuständen zu ermöglichen. In der Befolgung von Tarthangs Anweisungen habe ich unter anderem seine Übung Nr. 89, "Transformation von Energien" gemeinsam mit in kleinen Gruppen verteilten, insgesamt etwas mehr als 100 Teilnehmern von unterschiedlicher sozialer Herkunft erprobt. In der Praxis zeigte sich, dass diese Übung in erster Linie aggressive Emotionen mit den einhergehenden Muskelspannungen, aber auch Müdigkeit und Stress abbaut. Während der Übung wird Aggressivität zuerst über mehrere Stufen, die bestimmte Bewegungsabläufe, Atemtechniken und Visualisierungen beinhalten, akkumuliert und schließlich auf kontrollierte Art entladen.

Diese Katharsis geschieht durch ein kraftvolles Vorwärtsstoßen der Arme bei gleichzeitigem Schreien von "Ah!", wobei sehr viel Aufmerksamkeit auf die genaue Atmung in allen Phasen der Übung, auf eine exakte Positionierung der Arme und Hände, auf einen Schwerpunkt im Unterleib, auf fließende Bewegung und auf die Übergänge zwischen ziemlich starker Kontraktion zu kontrollierter Entspannung gerichtet wird, insbesondere während der abschließenden Phase, wenn die Arme sich unmittelbar nach der abrupten 'Entladung' im Vorwärtsstoßen sehr langsam, wie gegen den Widerstand der Luft senken, bis sie entspannt an den Seiten des Körpers herabhängen. Der angenehme, beruhigende Effekt war dabei bei allen Teilnehmern um so intensiver wahrnehmbar, je mehr vorher an Spannung und aggressiver Verkrampfung mobilisiert worden war. Der Gesamtprozess schien ebenso sehr auf Ausführung, Darstellung und einer Art Tanz zu beruhen als auch auf einem konzentrierten Wiedererleben von Körper-Emotions-Bewusstsein. Nach drei oder mehr intensiven und detaillierten Wiederholungen der Übung änderte sich die Wirkung dann in der Regel und eine stille und unterschwellige Form der Ekstase, wie sie sonst nur nach langer Meditationsübung erreicht wird, konnte sich innerhalb einer hingebungsvoll übenden Gruppe aufbauen.

In dieser Kum Nye-Übung ist Katharsis nur ein Mittel, den Übergang in meditative Körper/Geist-Zustände zu erleichtern, die oft mit spirituellen Formen kontrollierter Ekstasen einher gehen. Die meisten dieser Übungen kommen jedoch ohne Katharsis aus. In langsamen, kontinuierlich fließenden, konzentrativen und oft isolatorischen Bewegungen werden hier Stimmungen beobachtbar gemacht, beruhigt und zu jener Form von ruhiger und gedankenleerer Ekstase transformiert, die gelungene Meditation auszeichnet.



## Ekstase und Trance

Bereits der Musikologe Curt Sachs stellte in seinem Buch "Eine Weltgeschichte des Tanzes" heraus: "Jeder Tanz ist und gibt Ekstase". Sachs schreibt insbesondere dem "bildfreien" oder "abstrakten Tanz" zu: "Er bezweckt die Ekstase schlechthin, oder er nimmt die Form der mystischen Einkreisung an, in der die Kraft von den Kreisenden auf die Eingeschlossenen oder umgekehrt von den Eingeschlossenen auf die Umkreisenden überspringt". Auch in Südasien wird der nichtdarstellende Tanz (nrta) als sakralste Form des Tanzes aufgefasst, in der eine direkte Kommunikation mit dem Göttlichen erreicht werden kann. Weltweit sind ekstatisierende und Trance induzierende Tänze Teil von therapeutischen, aber auch mystischen religiösen Kulturen.

Bourguignon fasst einige historische Phänomene und Untersuchungen des Trancetanz zusammen: Der italienische Arzt S. Brambilla beschreibt die 'Teufelskrankheit' unter den Einwohnern von Eritrea und Amhara in Äthiopien, die cherbé genannt wird. Hier ist rhythmischer Trance-Tanz sowohl Ausdruck krankhafter Besessenheit als auch ein Versuch diese durch kathartischen Exorzismus zu heilen. Ähnlich ist das von Ernesto de Martino (untersuchte Phänomen des tarantismo, das gemeinsame Ursprünge mit der italienischen Tarantella aufweist. Psychosomatische Störungen werden hier als durch den Biss einer Tarantel verursacht erklärt und in jährlichen Riten zu Peter und Paul, am 28. und 29. Juni, in der Kapelle von St. Paul in Salerno behandelt, indem die Leidenden bis zur Erschöpfung tanzen. Ein großer Teil der Tanzenden erfährt dabei verschiedenen Dissoziationszustände, die von ziemlicher Gewalt sein können und auch bis zur Bewusstlosigkeit führen. Ähnliche Praktiken gibt es in Sizilien, Sardinien und Spanien.

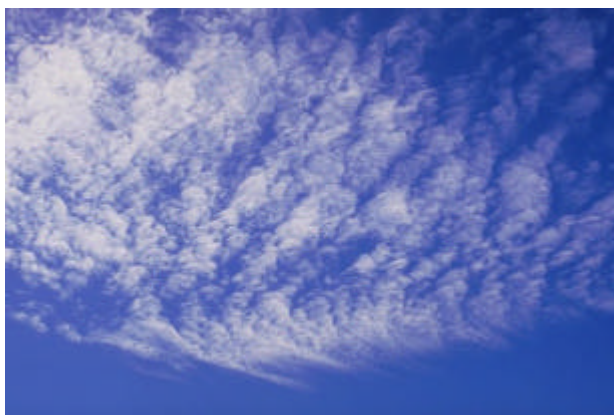
Während des Mittelalters fanden in Europa periodische Tanzepidemien von Massencharakter Verbreitung. Sekten von Tänzern - ähnlich der bereits erwähnten Sekte der Springer im heutigen slowenisch-südsteirischen Grenzgebiet praktizierten Tanz als Ritual und Gottesverehrung. Gegen den Widerstand breiter Teile des christlichen Klerus haben sich solche Praktiken vor allem in Belgien und Luxemburg bis heute erhalten. Auch im alten und im neuen Testament finden sich viele Beispiele für ekstatisierende Tänze die der mystischen Vereinigung mit dem Göttlichen dienen. Bourguignon nennt Saul, der mit einer Gruppe von ekstatischen Propheten reiste (I Samuel 10),

und David, der vor Gott mit all seiner Kraft tanzte (II Samuel 6), sowie die Praktiken der Chassidim (Hasidim) unter den Juden Osteuropas. Der personifizierende und ausagierende Typus der Besessenheitstrance spielte hingegen eine größere Rolle in den altgriechischen Kulturen des Dionysos und der Korybanten, die sich insbesondere in den rituellen Feuertänzen Nordgriechenlands bis zum heutigen Tag teilweise erhalten haben und nach J Ähnlichkeiten mit dem rezenten zar-Kult in Äthiopien hatten.

Selbst der moderne Ausdruckstanz blieb nicht unberührt von dem Wiederhall dieser Entwicklungen. Rudolf von Laban kommentierte 1935 in seiner Autobiographie den Zusammenhang zwischen Tanz, Ekstase und Unverwundbarkeit, den er in den Riten der Derwische selbst beobachten konnte. Eine Anmerkung der Herausgeber erklärt dazu:

"Laban hatte das Glück, durch einen Imam in die Zeremonien und Übungen der Derwische eingeweiht zu werden. Unter dem Schutz dieses Mannes reiste er als Junge zu seinem Vater. Der Kontakt zu den Derwischen hatte einen anhaltenden Einfluß auf seine Vision vom Tanz."

Rudolf von Labans Vater wurde Gouverneur von Bosnien, einer Provinz des Habsburgischen Reiches nahe der türkischen Grenze, wo die Zeremonien und Tänze der Derwische Teil von Labans wichtigsten Jugendeindrücken wurden. Diese Erfahrung hatte schließlich einen starken Einfluss auf sein späteres tänzerisches Konzept.





**Auch Mary Wigman betrachtete Ekstase als unverzichtbaren Bestandteil ihrer Tanzdarbietungen:**

**"Each impulse must come from the heart, the depths of nature shaken by sacred fury" (**

**"When I dance I must above all be hungry. This is the easiest way for me to be overcome by ecstasy."**

**Sie benützte Ekstase um Trancebewegungen und mystische Rituale tänzerisch darzustellen und zu erforschen. Insbesondere entwickelte sie ihre eigenen Drehtänze:**

**"I saw her turn so fast that her hair was flowing across her face, and the dance would end in a gradual fall; immediately she rose and was perfectly on balance to take those beautiful bows. Wigman's turning dances were completely mesmerizing." .**

**Auf die Rückgriffe des Modern Dance und der modernen Tanztherapie auf rituelle Formen der Befindensveränderung wird in einem späteren Kapitel über die Reritualisierung von Tanz noch näher eingegangen werden.**

**Konzentrierte Bewegung und Tanz können Veränderungen des Körpertonus, von Emotionen und Geisteshaltungen sowie Veränderungen des Bewusstseins von sehr wachen, meditativen, Bewusstseinsweiteren Zuständen bis hin zu tiefer Trance oder Besessenheit mit mythischer Wahrnehmung und zuweilen auch nachfolgender Amnesie induzieren. Die enorme kulturelle Bedeutung von veränderten Bewusstseinszuständen ist durch verschiedene quantitative Untersuchungen belegt.**

Der Induktion solcher Zustände durch Tanz und konzentrierte Bewegung kommt dabei aufgrund seiner weltweiten Verbreitung und seines hohen Alters zentrale Bedeutung zu. Die Verwendung von Tanz zur Erreichung mystischer Zustände ist typischerweise ein Gruppenphänomen. Entweder treten die Tänzer selbst in Gruppen auf oder ein einzelner Ritualspezialist entwickelt seine Trance durch Tanz vor einem Publikum. Werden solche Zustände privat angestrebt, so scheint anderen Methoden meist der Vorzug gegeben zu werden. Doch gibt es auch säkulare Adaptionen solcher ekstatisierender Tänze. Bourguignon nennt als Beispiel die Hora der israelischen Pioniere, einen ekstatischen wirbelnden Kreistanz, in dessen intensivem Spektrum persönlicher Befreiungserfahrung nichts Übernatürliches involviert wird. Vielmehr handelt es sich hier um eine Erneuerung des Gefühls der Gruppenzugehörigkeit und geradezu der Priorität der Gruppe über das Individuum. Hier erscheint der Tanz als Ritual noch als das, was Victor Turner als soziale 'Meta-Erfahrungen' oder 'Wellenberge (high tides) sozialer Erfahrung' bezeichnet hat und Snyder als Mikrokosmos sieht, der zu bestimmten Anlässen einige der bedeutungsvollsten Aspekte der Makrokultur kritisch fokussiert .

Besonders in jenen Formen des Tanzes, die als Dialog mit Göttern, Dämonen oder Geistern fungieren, spielen im unterschiedlichen Ausmaß hypnotische, trancefördernde und trancebedingte Bewegungen - Drehungen und Wirbel, Zittern und Stampfen - eine Rolle, oft unterstützt von rhythmischen und emotionalisierenden oder auch erschreckenden und aufwühlenden Klängen, die bemerkenswert häufig perkussiv erzeugt werden, durch Membranophone oder Metallophone, wie Sistrum und Fußschellen, aber auch durch Flöte, Schenai, Trompete und andere Aerophone begleitet werden, welche schrille oder hohe, die Aufmerksamkeit fokussierende, nervenschütternde und ergreifende Töne erzeugen. Oft wird die rituelle Bedeutung dieser Instrumente durch eine religiöse Verehrung unterstrichen, die ihnen entgegengebracht wird, wie zum Beispiel den Fußschellen in verschiedenen tanzbezogenen Riten des südasiatischen Raums oder den Trommeln in verschiedenen afrikanischen Tanzritualen. Diese Formen und Techniken begründen sich aus der Domäne der Bewusstseinsveränderung, die eine unvergleichlich große Rolle im Dialog mit dem Unbekannten, den Schicksalsmächten spielt..

Schon Plato beschrieb jene Art von Ekstase und Wahn, die unbedingt nötig ist um einen Seher, einen Mantis, die Zukunft ahnend vorausschauen zu lassen, die aber auch dem Künstler die Pforten seiner Kunst eröffnet. Er benannte die ekstatisierende Kraft als Daimon und gab ihr die Ambivalenz des wertvoll-gefährlichen. In diesem Rahmen begründet sich auch die ambivalente Bewertung der Tanzkunst in der Antike. Obwohl er die Willkür orgiastischer Tanzriten als des Menschen unwürdig ablehnte, sprach Plato doch auch von Ungebildeten als "tanzlosen Leuten" (achoreutos). Tanz und verschiedene konzentrierte Bewegungstechniken, können als Induktion von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen verwendet werden, die jene Sinneswahrnehmungen begünstigen, die man im Westen oft als 'übernatürliche' Fähigkeiten bezeichnete - jene Fähigkeiten also, die dem Heiler, Schamanen, Ritualtänzer zu seiner Tätigkeit der Kommunikation mit den verschiedenen beherrschenden Mächten des Unbekannten, mit Geistern, Göttern und Dämonen, meist unabdingbar erschienen. Jene Fähigkeiten aber auch, die ein Klerus oft für sich allein beansprucht und jedenfalls zu kontrollieren bestrebt ist.

Ioan M. Lewis und Victor Turner haben in unterschiedlicher Weise auf ein gewisses 'demokratisches' Element kollektiver Trancen und ekstatischer Bewusstseinszustände hingewiesen. Die damit oft einhergehende temporäre Umkehrung der Strukturen der Alltagsgesellschaft ist immer wieder als soziales Ventil für die Unterdrückten und Benachteiligten einer Gesellschaft beschrieben worden. Sie ist keine Außerkraftsetzung derselben, sondern wirkt vielmehr strukturerhaltend. I. Lewis hat in seinem Werk über ekstatische Religionen zwei Pole zu definieren versucht, zwischen denen sich diese Formen der 'Bemächtigung' der Ritualspezialisten durch religiöse Gestalten und Kräfte ereignen: zum einen die Ekstasen von Repräsentanten zentraler Instanzen politischer und religiöser Macht und zum anderen Ekstasen von Mitgliedern marginalisierter Gruppen, deren Riten eine Art Gegenstruktur mit kathartischer, aber gesellschaftserhaltender Funktion spiegeln. Lewis' Ansicht, dass eigentliche Besessenheitstrancen - was immer Lewis darunter konkret versteht, den er subsummiert unter diesen Begriff auch kulturelle Phänomene, für die keine emischen Äquivalente dieses Begriffs existieren - als Phänomen immer nur mit dem Typus von marginalen ekstatischen Riten einhergeht, kann jedoch als zweifelhaft gelten.

Die Identifikation mit übermenschlichen Mächten, die bis zum völligen Verschwinden der eigenen Ich-Wahrnehmung geht, ist ein viel weiter verbreitetes, komplexeres und in viel mehr Formen auftauchendes Phänomen, als dies oft den Anschein hat. Die sogenannte 'Ventilfunktion' der temporären Rollenumkehr ist früher auch verschiedentlich: als eine durchaus effektive und funktionelle Form der Kontrolle der Mächtigen durch die Rangniedrigsten einer Gesellschaft beschrieben worden, eine Sichtweise, die auch von den Ritualspezialisten selbst bis heute oft gerne präsentiert wird. Als Universalie kann bislang nur gelten, dass alle Formen ekstatischer Religiosität mit körperlichen und psychischen Veränderungen einhergehen und die Mehrzahl davon durch Musik und Tanz stimuliert werden.

Vielfach vermutet wird in diesem Zusammenhang eine herausragende Bedeutung der rhythmischen Stimulation durch Bewegungen oder Klangreize bei der Induktion von Emotionen und ASC (Altered States of Consciousness). Rouget, der eine generelle Verbindung zwischen Musik und Trance, nicht jedoch zur Besessenheit postulierte, stellte fest, dass es indes keine bestimmte Art von Rhythmus ist, die quasi automatisch Trance hervorruft. Jeannette H. Henney studierte das Tranceverhalten der sogenannten St. Vincent Shakers und kommt zu dem Schluss, dass zwei Ebenen der Induktion von Dissoziationszuständen beschrieben werden können: Zum einen gehen einzelne Individuen während dem stundenlangen Prozess des Singens von Hymnen und Anhörens von Predigten in Trance, während dem der Rhythmus durch Händeklatschen und Fußstampfen akzentuiert wird. Zum anderen findet eine zweite kollektivere Ebene der Induktion dort statt, wo etwa das Geräusch des Atemholens in der Gruppe rhythmisiert wird oder Bewegungsmuster entpersönlicht und vereinheitlicht werden, so dass jede Person dieselbe Bewegung reproduziert:

"Each person was bent over at the waist, knees were bent, and they all bobbed up and down simultaneously, keeping the rhythm."

Es gibt eine ganz alltägliche ekstatische Tanzerfahrung, die auch Laien immer wieder machen, etwas, das wohl alle Tanzenthusiasten, mich selbst eingeschlossen, zum Beispiel auch mit den rituellen Tänzern Sri Lankas teilen.

Es ist dies die Erfahrung eines körperlich- geistigen Zustands, in dem man sich selbst vergisst und nur der Tanz als Erlebnis zählt, in dem man seine Leistungsgrenzen permanent erweitern kann und in dem Energien aus der Tanzaktion selbst gezogen werden, so dass das Überhandnehmen von Ermüdung lange Zeit hinausgezögert wird. Auch die Dynamische Meditation basiert im wesentlichen auf einer Mobilisierung von psychophysischen Energien durch rhythmische Bewegung zur geeigneten Musik. Derartige Übungen beeindrucken, indem sie Ressourcen erfahrbar machen, die auf alltäglichem Weg nicht angezapft werden können. Auf der physikalischen Ebene ist das ein Paradoxon. Natürlich kann niemand für ewig, etwa im Sinne eines Perpetuum mobile, tanzen. Für eine gewisse Zeit, welche bei den Tanzpriestern Sri Lankas nicht selten über 10 Stunden beträgt, kann jedoch die Ekstase, die durch den Tanz erreicht wird, über die körperliche Ermüdung durch die motorische Aktivität siegen. Höchstleistungen aller Art, intellektuelle und körperliche, werden von dieser ganz spezifischen Emotion begleitet, die nach Mihaly Csikszentmihalyi als 'Fließen' beschrieben wird, "ein unwiderstehliches, hochgradig motivierendes Gefühl milder Ekstase" , das besonders mühelos durch Tanz zu erreichen und Kennzeichen des kollektiven Erlebens bei vielen Riten ist.



## Bewegung als Erkenntnisweg

Das ekstatisierende Potential des Tanzes wird seltener, wie bei den Senoi Temiars, aus Spaß, im Spiel und um seiner selbst willen erkundet. Öfter wird es für sakrale und therapeutische Ziele funktionalisiert, wobei die Teilnahme am Tranceerleben mehr oder weniger demokratisch geteilt werden kann, wie bei den von Katz untersuchten !Kung, oder aber in erster Linie Spezialisten, wie bei den Azande Zentralafrikas oder den Ritualtänzern Sri Lankas vorbehalten bleibt. In Sri Lanka ist der Weg des Tanzes in die Ekstase für Nichtspezialisten nach und nach sozial unakzeptabel geworden, so dass alle Tanzaktivität sich für lange Perioden der Geschichte auf einige eng umschriebene soziale Gruppen beschränkte, die lange Ausbildungszeiten durchliefen. Für Magier, Schamanen, Heiler oder Priester, wird der durch Übung kontrollierbar gewordene Zustand der Trance wichtiger Bestandteil ihrer Berufsausübung.

Der Zugang zur Trance wird oft über längere Perioden einer Lehrzeit geübt und ist neben theoretischen und praktischen Kenntnissen, die medizinische Bereiche, religiöse Vorstellungen und anderes umfassen können, wichtigster Bestandteil des Erfahrungsprozesses der Initiationen in diese Berufsgruppen.

Prinz hat hervorgehoben, dass der ekstatische Initiationstanz (avule) sowohl Höhepunkt als auch Ende der Lehrzeit des Azande-Schamanen darstellt, zugleich aber zu allen Gelegenheiten wiederholt werden kann, um seinen Anspruch als Heiler zu erneuern, um seine Aufgabe der Kommunikation mit seinen Geistern im Sinne der Klienten nachzukommen und vor allem, um sein magisches Kraftzentrum im Epigastrium wieder aufzuladen. So erscheint der Tanz selbst als Erkenntnisweg, in dem wichtige Quellen der Kraft und des Wissens erschlossen werden, die für den therapeutischen Erfolg des Schamanen von Bedeutung sind.

Auch in Sri Lanka macht eine lange Lehrzeit den Ritualspezialisten nach und nach nicht nur zu einem virtuosen Tänzer, sondern zu einem sicheren Handhaber ekstatischer Zustände. Obwohl der singhalesische Ritualtänzer kein körperliches Kraftzentrum im besonderen auflädt, so berichtet er doch von einer Teilhabe an übermenschlichen, für therapeutische Ziele manipulierbaren Kräften, die göttlichen oder dämonischen Ursprungs sein können oder - wie bei den Azande - im Zusammenhang mit Ahnengeistern stehen.

Der singhalesische Bühnentänzer Chitrasena, der Freud und Jung gelesen hat und der als erfolgreichster Modernist einer der berühmtesten Tänzer Sri Lankas ist, übersetzt und rationalisiert den Dämonenglauben, der den therapeutischen Exorzismustanzritten seines Landes zugrunde liegt, so:

"We [the South Asian ritual dancers have] always worked with the mind of the patient. Disti means a person who has psychic powers. That person is possessed with a certain power. You see the dancer gets possessed. And even they get into trance, these patients. But you can't hold that thing all the time. It comes and goes. The disti comes from inside, of course. Otherwise from where can it come, it comes from the outside, it goes inside and it comes out. Non, no, it is no difference. You can't go inside without going outside. Nothing can remain inside all the time. The theory is: everything is moving! So when everything is moving what happens: to hold that we have a fantastic power! Some people like the Buddha - our people say they are sothapana, people who are on the path. They get established in that power. Yeah! Mentally established that is, you live in that awareness all the time.")

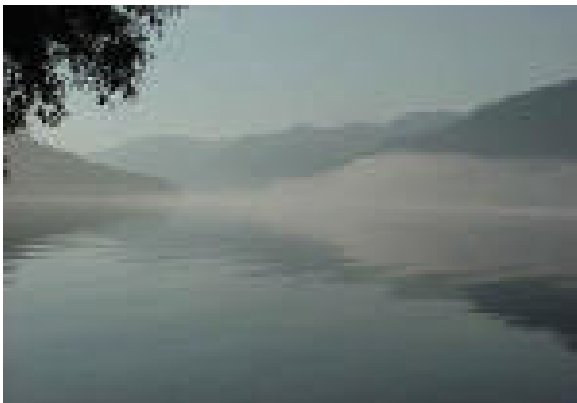
John Blacking argumentiert, dass Tanz als nonverbaler Ausdruck von Denken, als performative und expressive Form ebenso fundamental und wichtig für menschliches Leben ist, wie verbale und andere propositionale und diskursive Denkweisen, die für die linke Hemisphäre typisch sind. Diese beiden kontrastierenden und komplementären 'Denkweisen' sind nicht an bestimmte Aktivitäten gebunden, sondern sind vielmehr Arten Informationen zu gestalten. Auch Sprache kann performativ gestaltet werden - Blacking verwendet das Beispiel von Martin Luthers Rede "I have a dream" - und ebenso kann Tanz eine Behauptung aufstellen, wofür im folgenden noch reichlich Beispiele genannt werden. Blacking geht dabei soweit, Tanz nicht nur als beobachtbares Produkt intentionaler menschlicher Aktion zu sehen, sondern auch als eigenständige und grundlegende Denkweise (mode of thought, auch dance mode), die er mit eben jener Denkweise gleichsetzt, die große Entdeckungen und Erfindungen hervorbringt und von der er glaubt, dass es ein Teil ihrer Stärke ist, eben nonverbal und insbesondere unter Nutzung der rechten Gehirnhemisphäre zu funktionieren. Und all diese Sichtweisen sind nun nicht mehr so weit entfernt von dem südasiatischen Konzept des Tanzes als Methode der Schöpfung der Welt schlechthin, göttlich personifiziert in der Gestalt des Shiva Nataraj .

Georg Ivanovich Gurdjieff (ca. 1872-1949) der in Alexandropol unweit der türkischen Grenze geboren wurde und dessen spätere mystische Lehren und Praktiken schon durch die vielen multikulturellen Einflüsse seiner Jugend in Kars (Armenien) - auch durch Yezidis, Kurden, Muslime, orthodoxe Christen, Assyrer und Armenier - bestimmt wurden, war ein Anti-Intellektueller, der weniger durch konventionelle verbale Vermittlung als durch die sogenannten Movements und andere Erfahrungspraktiken lehrte. Das Material zu diesen feierlich anmutenden, geometrisch organisierten kollektiven Tanzmeditationen sammelte er auf seinen zahlreichen Reisen und brachte es in eine Form, die er für den westlichen Menschen als geeignet erachtete. In neuerer Zeit wurden diese spirituellen Lehrtänze zum Beispiel von Osho-Zentren wiederbelebt .

Trotzdem den Movements gegenüber den mir bekannten außereuropäischen religiösen Tanztraditionen etwas ungewöhnlich Schweres, Konstruiertes und Künstliches anhaftet, vermitteln sie doch auch die typische rituelle Stimmung einer sakralen Kommunion mit dem Höchsten.

Tarthang Tulku (1991), ein tibetisch-buddhistischer Priester, hat mit seinen persönlichem Wirken in Amerika und in Europa und mit seinem Buch über die konzentrativen Bewegungsübungen der Tibeter, Kum Nye, Europäern einen authentischeren und vielseitiger anwendbaren Zugang als Gurdjieff zur Bewegung nicht nur als Ausdruck von Gefühlen, Geisteshaltungen und Bewusstseinszuständen, sondern auch als Mittel zur meditativen Veränderung derselben und als spirituellen Weg verschafft. Kum Nye ist in Tibet sowohl ein Teil der buddhistischen Überlieferungen der Vinaya Schriften als auch medizinischer Lehrbücher. Die langsamen Bewegungsübungen, die Bewegung, Konzentration und Atmung synchronisieren, werden durch andere Meditationsanleitungen und eine Methode der Selbstmassage ergänzt. Sie stellen methodische Überlieferungen und Techniken auf einem bestimmten spirituellen Weg der Selbstfindung und Selbsterkenntnis dar.

Jeder, der gerne tanzt - auch wenn er so wie ich kein professioneller Tänzer ist - kennt die Erfahrung, dass Tanzen in eine andere Wahrnehmung von Realität führen kann. Ludwig spricht von "Veränderungen im Denken", "Wandel von Bedeutung und Inhalt". Es kommt zu Veränderungen "von emotionaler Erfahrung" und zum "Eindruck der Unbeschreibbarkeit" dieser Erfahrung, die - wie Snyder anmerkt - zu heilig ist um verbal artikuliert zu werden und eine tiefe Erfahrungswahrnehmung von Wahrheit und Wissen beinhaltet . "Hypersuggestibilität" verhilft dem Tänzer und allen, die an dem Tanzereignis irgendwie - auch als bloße Zuseher - teilnehmen zu derselben Erfahrung der Transformation, die auch mit den Gefühlen einer "Verjüngung" und "Erneuerung" einher gehen.



Aus ähnlichen Erfahrungen heraus gestalte ich Bewegungsriten in denen solche kollektiven und auch mystischen Erfahrungen gefahrlos erforscht werden können. Für Menschen, die keine Schwierigkeiten mit freien und improvisierten Bewegungen haben, ist die Übung "Das Mysterium des eigenen Weges finden" geeignet, eine Übung die zu meditativer Musik, aber auch ohne Musik ausgeführt werden kann:

Aus dem aufrechten Stand auf leicht gebeugten Beinen heraus, wird zunächst das rechte Bein sehr langsam hoch angehoben. Dabei wird darauf geachtet, wohin das Schwergewicht des Körpers den sich entwickelnden großen und extrem langsamen Schritt lenken möchte. Mit den sich auf diese Weise spontan entwickelnden sehr langsamen und hoch ausgreifenden Schreitbewegungen wird nun abwechselnd und dem inneren Bewegungsgefühl folgend nach vor, rechts oder links ausgeschritten, wobei stets der gesamte Körper in die Bewegungsrichtung gedreht wird. Die Körperhaltung bleibt dabei im wesentlichen sehr aufrecht, das Becken in einer Linie mit der Wirbelsäule, der Schultergürtel gerade.

Die Arme unterstützen mit sehr langsamen, aber ausladenden Bewegungen das Gleichgewicht des schreitenden Körpers. Die zunächst zögernde, suchende und langsame Bewegung, die von den Beinen und Hüften getragen wird und viel Balancearbeit erfordern soll, wird nun behutsam in ihrer Geschwindigkeit gesteigert bis sie dadurch in ihrer Anmutungsqualität an Entschiedenheit gewinnt. Man 'entscheidet' sich nun immer rascher für 'Abzweigungen, Wege und gerade oder verschlungene Pfade eines imaginären Labyrinths', bis man auf ein 'deutlich wahrnehmbares inneres Zögern' stößt - und Stop! - Hier verharrt man einige Zeit auf der Stelle, so dass man diesem Gefühl in seinem Inneren nachspüren kann, zulassen kann, dass es sich voll entfaltet. Der Übungsleiter achtet darauf, dass das Zeichen zum Weitermachen erst dann gegeben wird, wenn (fast) alle Teilnehmer an dieser Stelle angelangt sind, um die Synchronisation des Gruppenerlebens zu unterstützen. Ein Bein wird nun abgewinkelt und noch einmal langsam vor dem Körper erhoben. Aus dieser inneren Balance heraus greifen die Hände nach vor in die Innenkanten eines imaginären geschlossenen Vorhangs, der - wie der Übungsleiter erklärt - 'das Alltägliche vom Transzendentalen' trennt. 'Der Vorhang wird aufgezogen', so wie es dem eigenen Charakter entspricht: neugierig und langsam oder abrupt und unerschrocken, usw. Kaum ist er geöffnet, lässt man seinen Körper neue, langsame Bewegungen finden, welche die Themen 'Freiheit' und 'Fliegen' ausdrücken, wobei auch die Weite des Raumes mit den Armen anzudeuten ist. Bei gleichmäßiger Langsamkeit der Bewegungen, die nun neben Armen und Beinen auch Kopf, Gesicht, Rumpf, Hände und Finger erfassen können, soll nun den Themen 'Vieldeutigkeit' und 'Unerwartetes' Ausdruck verliehen werden, indem zum Beispiel auch außergewöhnliche Schreitrichtungen, wie schräg nach hinten, zugelassen werden, oder Schreitbewegungen nicht mit dem ganzen Körper gefolgt wird, so dass spannungsvolle und merkwürdige Körperhaltungen erzielt werden, oder auch andere Gesten erforscht werden, vor allem solche, die man noch nie gemacht hat. Schließlich lässt man eine letzte Bewegung in einem langsamen Sinkenlassen der Arme ausklingen, bei gleichzeitigem Zurückgehen in die Anfangshaltung, aufrechter Stand bei leicht gebeugten Knien. Man setzt sich nach einigen Sekunden in eine Meditationshaltung und erforscht die Veränderungen, die das gerade Erlebte in gedanklicher Hinsicht, in Bezug auf Stimmung, Emotionalität und Körperempfinden ausgelöst hat. Staunende Ergriffenheit und Beseeltheit von der eigenen Bewegung gehören zu den unmittelbaren Ergebnissen dieser Übung.

In der nachfolgenden Besinnungsphase wird generell ein Gefühl der Gelöstheit vertieft werden, können aber auch Erinnerungen an spontane Ideen und Einsichten während der Übung auftauchen. Diese und ähnliche Wirkungen können durch dreimalige Wiederholung und Variation im Verlauf einer Unterrichtseinheit, über die Verinnerlichung der Logik des Ablaufs, an Intensität noch gewinnen.

Meine These ist, dass technisch einfache Übungen wie die oben beschriebene, einen wesentlichen Beitrag zum Verständnis der Übergänge und Zusammenhänge zwischen Psyche und Physis, zwischen konzeptueller und kinästhetischer Realität in der rituellen Produktion und Erfahrung von Psi-Kräften und ASC liefern können und auch die für einen Tanz- und Ritualforscher notwendige Fähigkeit zur Empathie mit den inneren und äußeren Vorgängen bei Bewegungsriten im nichtwestlichen Raum entwickeln helfen. Solche Verständnis- 'Nachhilfe' scheint für westliche Wissenschaftler in der Regel notwendig zu sein: Untersuchungen von Robert Ornstein und vor allem auch durch den Nobelpreisträger Roger Sperry legen nämlich nahe, dass rechtshemisphärischer experimenteller und kinästhetischer Wissenserwerb im euro-amerikanischen Raum vernachlässigt wird.

In den Ausdrucksbewegungen des Menschen im Tanz, aber zum Beispiel auch in seiner Handschrift ist Rhythmus ein primäres Ausdrucksmerkmal. Rhythmus, in seinen ursprünglichen griechischen Wortbedeutungen verstanden, meint Fluss und Begrenzung zugleich. Wie die Graphologie nicht nur auf die Bewegungsfaktoren von Raumgestaltung (Höhe, Weite, Richtung), Kraftaufwand und Schreibtempo, sondern auch auf die Form der Schrift, in der Bedeutung von Artikulation, Phrasierung, Symmetrie und Ordentlichkeit achtet, so ermöglicht erst die Analyse des Bewegungsflusses Aussagen über das personale oder tänzerische Motogramm. Rhythmus kann gar als primäres Merkmal eines Tanzes wie auch einer Tanzinterpretation oder -kreation gelten. In der Beobachtungsanalyse ist er sowohl auf effort als auch auf shape zu beziehen. Der effort-Rhythmus läßt Rückschlüsse zu über die Intensität von Bedürfnissen, Trieben und Affekten und verweist damit auf den Inhalt und Gehalt einer Bewegungskonfiguration. Der shape -Rhythmus dagegen ist mehr auf das räumliche Empfinden und auf das damit zusammenhängende Wohlbefinden oder Unwohlsein gerichtet und signalisiert damit die Wirkungs- und Beziehungsebene.

Immer ist Tanz - wie Kunst überhaupt - nach innerer Struktur und äußerer Wirkung zu unterscheiden. Tanzpsychologie beschäftigt sich also mit dem inhärenten Leben des Tanzes, seinen Qualitäten, einerseits und mit seinem Einfluss bzw. mit der durch ihn hervorgerufenen und erzeugbaren Stellungnahme sowohl der Tänzer als auch des zuschauenden Publikums andererseits.

## Aspekte des Sufitanzes

Tanz als Vehikel für die Erreichung mystischer Stadien (Sufireigen).

Der Sufismus hat sich seit dem 7. und 8. Jh.u.Z. als Widerstand gegen die Weltlichkeit und lose Moral der herrschenden Umayyad-Kreise aus dem Islam heraus entwickelt. Neuplatonische, gnostische und indische Ideen haben die Entstehung dieser islamischen Form der Mystik gefördert. Seine größten Vertreter waren jedoch nicht Araber, sondern Perser. Der Sufismus wurde im Laufe seiner Geschichte von islamischen Gelehrten wegen seiner mystischen Dimensionen wiederholt angegriffen. Ihre Kritik traf einerseits das Streben nach einer persönlichen Erfahrung von Gott, wobei eine Vernachlässigung der etablierten religiösen Gebote befürchtet wurde.

Andererseits sahen sie in der sufistischen Idee der Einheit mit Gott eine Leugnung des islamischen Prinzips des 'Andersseins' von Gott.

Erst Al-Ghazali, der traditionelle theologische Positionen mit einer gemäßigten Form des Sufismus vereinte, verhalf den mystischen Schulen des Islam zu breiterer Akzeptanz.

Der mystische Terminus wajd wird oft als 'Ekstase' übersetzt und bedeutet wörtlich 'Finden', dass heißt:

... Gott zu finden und in diesem Finden Stille zu werden. In der überwältigenden Seligkeit, ihn gefunden zu haben, kann der Mensch in ekstatische Entzückung entrückt werden.

... - tawajud , Versuch einen ekstatischen Zustand durch äußere Mittel zu erreichen' - ist davon abgeleitet. Es war eben dieser Versuch, Freiheit vom Selbst zu finden, indem man sich dem Gesang, Tanz oder Drogen hingab, der oft mit Sufi-Praktiken verbunden war und sowohl von der Orthodoxie wie von den gemäßigten Mystikern kritisiert wurde.

Das Problem des sama ', 'Hören', war ein Hauptstreitpunkt zwischen den Schulen. Man stritt sich, ob Musikhören und Tanzbewegungen wirklich echte Äußerungen mystischer Erlebnisse waren oder nur illegitime Versuche, durch eigene Anstrengung einen Zustand zu erreichen, den nur Gott schenken kann; die Ansichten der Autoritäten sind hier deutlich geteilt.

Der sama ist jedoch zweifellos die bekannteste Äußerung mystischen Lebens im Islam. Die ersten europäischen Besucher des Osmanischen Reiches sahen ihn in den Klöstern der Mevlevis, der Tanzenden Derwische; denn der Mevlevi-Orden ist der einzige Orden, in dem die kreisenden Bewegungen institutionalisiert worden sind, obgleich sie seit frühester Zeit überall im islamischen Gebiet praktiziert worden war, freilich nicht als offizieller Ritus, sondern eher als Entspannung nach dem äußerst harten täglichen Übungen und der seelischen Anspannung der Sufis.

Der rezent gebräuchlich gewordene Ausdruck "Sufi-Tanz" bezieht sich auf diesen Drehtanz Sema oder auch Sama der Sufi Derwische in der Tradition von Hz. Mevlana Celalettin Rumi (1207-1273). Der Gurdjieff-Schüler Bennett, der selbst aus erster Hand Wissen über Initiationsprozesse verschiedener Kulturen sammeln konnte, berichtet, dass dieser Drehtanz nur einer von drei Teilen des Mevlevi-Ritus ist.

Der erste Teil ist eine geistige Vorbereitung durch die Praxis des Sikr (auch Dhikr), der Wiederholung einer einigenden Anrufung oder einfach eines Namens Gottes.

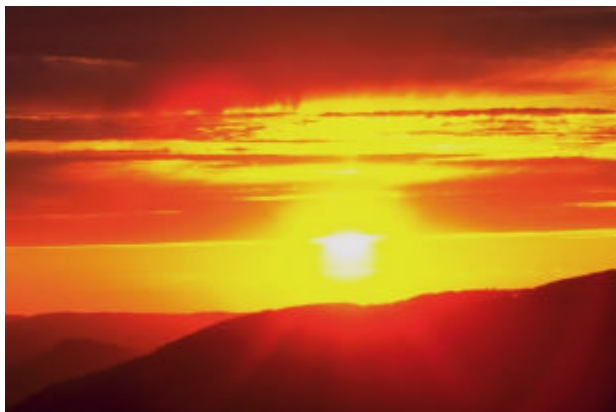
Der zweite Teil ist die darauffolgende Prozession vor dem Sheikh mit Musikbegleitung, bei der sich die Derwische einzeln vor den Grabmalen verehrter Sheikhs verneigen. Diese Phase wird durch ein Signal von den Musikern abgeschlossen, das die Derwische dazu veranlasst an ihren Plätzen in Stille zu erstarren, womit eine Erfahrung der Loslösung vom physischen Körper vermittelt werden soll, nach Bennett auch ein Symbol für den physischen Tod.

Dann erst setzt die Musik mit einem starken Rhythmus wieder ein und die bekannte und im Folgenden näher analysierte Drehbewegung beginnt als dritter Teil des Gebetsrituals. Die kreisenden Bewegungen des nach Bennett auch Derv genannten Tanzes sollen unter anderem die Seligkeit des Paradieses repräsentieren, wenn die Seele in die neue Dimension des Kreises eintritt.

Nach Bourguignon sind verschiedene Orden oder Bruderschaften der tanzenden Derwische von Nordafrika bis nach Indochina verbreitet. Ihre Riten zeigen folgende Grundmerkmale: Wiederholungen, manchmal hunderte Male, der Gebetsformel des Dhikr, wobei diese von einer Gruppe von Männern die einem Anführer unisono antworten, ausgeführt werden.

Diese Antworten werden durch typische drehende und rhythmische Bewegungen des Rumpfes - oder auch durch auf komplexer Choreographie beruhenden Tanz mit Vollkörperdrehung - und durch ein charakteristisches Ein- und Ausatemungsmuster begleitet. Der Rhythmus des Gebets und der Bewegung wird gesteigert, zuerst langsam und dann immer schneller. Viele, wenn nicht alle der Teilnehmer erreichen mystische Stadien und gehen in Trance.

Tänze wie der Tanz der moslemischen Sufi-Derwische oder beispielsweise auch der amerikanischen Kirchengemeinden der Schwarzen von der Art der Pfingstgemeinden oder Fundamentalisten haben die Erreichung einer Einheit mit dem Allerheiligsten, ein Stadium der gestärkten Hoffnung, ein Gefühl der Befreiung, der Erlösung und der sakralen Euphorie zum Ziel. Die Erfahrung ist sehr persönlicher Natur, wird aber innerhalb einer Gruppe und oft in gemeinsamer Anstrengung erreicht - ob durch Gebete und Verehrung, durch rhythmischen Gesang und Tanz oder durch andere spirituelle Übungen und sehr wahrscheinlich in einer Kombination von mehreren dieser Wege. In der Periode der Dissoziation kommt es zu einer Verengung und Intensivierung der Wahrnehmung und danach folgt die Erinnerung an eine sublimen und oft unaussprechliche Freude und Befriedigung (Bourguignon 1968:22).



## Der Drehtanz der Mevlevi-Derwische

Der Drehtanz der Mevlevi-Derwische zeigt eindringliche monotone Herzrhythmusstruktur bei mäßigem Krafteinsatz, was nach kinetologischer Interpretation Gemütvöller, Herzlichkeit und In-sich-Ruhen ausdrückt. Die Tanzbewegungen sind extrem einfach, gleichmäßig und uniform, geringe Wertschätzung des Äußerlichen, Abstraktionsvermögen und routinierten Willenseinsatz bei konstruktiver Zweckorientierung und Einordnung in die Gruppe andeutend.

Die Armgestik ist bis zu einer lockeren Streckung weit ausgreifend und wirkt stark stilisiert, Ehrgeiz, Leistungswille und geistigen Anspruch preisgebend: "Ich war ein verborgener Schatz und sehnte mich, erkannt zu werden" ist die Ursache des Seins nach Auffassung der Sufi, ist die Erklärung für die Entstehung der Vielheit, durch die die Einheit sich selbst betrachtet.. Die gegenüber den singhalesischen Ritualtänzen eher passive Rezeptivität drückt sich auch in dem vergleichsweise geringen Krafteinsatz des Gebetstanzes aus.

Der Sufismus ist in erster Linie aus dem persischen Sprachraum in die Türkei, aber auch in den indopakistanischen Raum gelangt. Es ist deshalb vielleicht interessant hier anzumerken, dass auch die arabische Handschrift und ihre persischen Formen überwiegend durch weit ausgreifende Linien, bei einem schmalen und 'mageren' Mittelband (d.h. ohne runde Schleifenformen), insbesondere auch durch hohe, geradlinige und nach oben weisende Oberlängen gekennzeichnet ist, was auf eine kulturspezifische Höherbewertung idealistischer Ziele, auf eine Betonung des Geistes gegenüber der Materialität und Sinnlichkeit und auf eine Tendenz zur Abstraktion hindeutet, während der Verlauf der arabischen Schrift von rechts nach links die kulturelle Akzeptanz der Introversion, der Konzentration und des Rückzugs vor der Außenwelt akzentuiert .

Die Drehbewegung des Mevlevi-Tanzes ist gegen den Uhrzeigersinn, zwar linksläufig, aber mit rechtem Fuss antreibend, mithin zum Herzen und nach innen, aber auch auf die Kollektivität und nach außen hin gerichtet, zum einen Konzentration und Sammlung, zum anderen auch Streben und Wissensdurst andeutend: Der im Sinne der Sufi 'verwirklichte Mensch' (insani-kamil) lebt im Einklang mit der göttlichen Natur, indem er überbewusste Zustände zu entwickeln lernt (ibid.: 186). Die Arme der Derwische sind zunächst vor der Brust gekreuzt, auf Konzentration und Besinnung und auf eine Abkehr von der Außenwelt verweisend (vgl. 'geschlossene Formen').

Dann öffnen sich die Arme in zentrifugaler Bewegung bis zu einer lockeren Streckung auf etwas über Schulterhöhe steigend. Die rechte Hand weist nach oben, die linke nach unten. Damit wird ein weiteres rechtsläufiges und ausgreifendes ('offenes') Bewegungselement dem introvertierten und mehr konzentrativen ('geschlossenen') Formen des Anfangs entgegengesetzt. Hier wird nun ein Gleichgewicht zwischen Hingabebereitschaft, Streben nach kosmischer Aufnahmebereitschaft und Aufrechterhaltung der Realitätsbezogenheit angedeutet.

Die Derwische kreisen um ihren eigenen Mittelpunkt und um den Sheykh, der das Ritual leitet, 'wie die Planeten um die Sonne', eine Metapher für die kosmische Ausrichtung des Rituals. Der Sheykh oder (seltener) die Sheykha sind die lebenden Repräsentanten der Überlieferungskette (silsilah), die auf den Propheten Mohammed zurückgeführt wird, und ihr Segenseinfluss (baraka) schließt die Derwische an diese Kette an. Die leichte Rechtsneigung des Kopfes "verbindet mit einer imaginären Linie Gehirn und Herz" (ibid.), was auf die Integration von Gefühl und Verstand hinweist.

Die emische Interpretation der zentrifugalen Streckung der Arme ist nach Özsel das Empfangen des göttlichen Segens durch die nach oben gedrehte rechte und die Weitergabe dieses Segens an die Welt durch die nach unten weisende linke Handfläche. Hier wird ein linksläufiger Energiestrom suggeriert, der nach kinetologischer Analyse, ganz bedeutungskonform zu der emischen Auffassung, als Bestreben zu Erwerb und Sammlung, aber auch als Akt der geistigen Konzentration interpretiert werden muss. Der linke Fuß bleibt dem Boden verhaftet, während der rechte den Drehschwung gibt, sich rhythmisch hebt und abstößt und das Tempo der Drehung bestimmt. Dies kennzeichnet einen Rechtsantrieb der Bewegung in der Unterzone, der hier wegen des hohen Formniveaus Transformation von Trieben zu geistigen Zielen ausdrückt, trotz der faktischen Linksdrehung, die mehr auf Herzbetonung und deshalb auf Mütterlichkeitsdeale, weibliche, empfangende Spiritualität, seelischen Reichtum und in der Beinbewegung auch Zugang zum kollektiven Unterbewußtsein verweist.

Wenn daher die Sufi-Tänzer durch den Symbolgehalt ihrer Gesten daran erinnert werden, dass sie sich nicht allein für sich selbst drehen, sondern um der Allgemeinheit zu dienen, so ist auch dies in erster Linie für ihr persönliches und introvertiertes Erleben wichtig.

Beide Ritualtanzformen setzen die Tänzer als Mittler zwischen den jenseitigen und diesseitigen Dimensionen der Existenz ein und doch haben sie sich so verschieden - und, wie man sieht, durchaus funktionell - bewegungspsychologisch spezialisiert.

### Techniken der Konditionierung von Körper/Geist

In Sri Lanka gibt es neben rituellen Lauten (mantram) auch Rhythmus- und Bewegungsfolgen (awesa pada), die der Exorzismustänzer für die Induktion einer Trance im Patienten benutzt. Hierbei ist zunächst nur der Ritualtänzer aktiv, der Patient indes faszinierter Zuseher, der erst nach und nach von dem Geschehen ergriffen wird und schließlich in den speziellen Körper/Geist-Zustand verfällt, der für ein Gelingen des Heilrituals erforderlich ist. Der Zuseher wird von dem Bewegungskünstler oder Ritualtänzer zu Beginn des Rituals durch eine spezifische Art der Interaktion in einen hypnoseähnlichen Zustand versetzt. Diese Arbeit nennen singhalesische Tänzer wasi kirima. Der Ritualtänzer nimmt den Patienten bei der Hand und fordert ihn höflich auf, die Öllämpchen für den Buddha und in der Folge für die Gottheiten der vier Weltenviertel zu entzünden. Er singt die Rezitation der 'Zufluchtnahme' zu Buddha, der Lehre (dhamma) und dem Klerus (sangha). Das ist 'wasi für die erste Lampe'. Die Anrufungen der Gottheiten der vier Weltenviertel (hatara varan deviyo) sind 'wasi für die vier folgenden Lampen'. Jede der Anrufungen verbreitet eine eigene Stimmung, die den Patienten gefangen nimmt und ihn fasziniert. Schließlich wird das Öllämpchen für den Hauptdämon der Heilungszeremonie in einer Inkantation angerufen, und das ist nun ein melodisches Lied, das noch ohne Trommelbegleitung angestimmt wird, aber schon mit einer Fackel in der einen Hand. Die beiden Attraktionen des Kluges und des Fackellichts fixieren gemeinsam die Aufmerksamkeit des Patienten. Durch die hinweisenden Tanzbewegungen der Fackel in der Hand des Ritualtänzers, wird die Aufmerksamkeit des Patienten nun auf den mit Blumen, Betelblättern und einigen Münzen bestückten Opferaltar (mal yahan) gerichtet.

Das ist ebenfalls wasi. In der anderen Hand hält der Ritualtänzer eine Art Zauberstab, aus Rohr kunstvoll gebogen, den rituellen Pfeil (igaha), welcher dem hinduistischen Gott des Tanzes und der Erschaffung, Erhaltung und Zerstörung der Welt, Siva, zugeordnet wird.

Nun berührt er in fließenden Bewegungen damit den Kopf des Patienten, stellt eine körperliche Verbindung her zwischen sich und dem Patienten und beginnt zugleich einen anderen Reim zu singen. Er berührt nacheinander den Kopf und die Augen des Patienten, die Nase, den Mund, die Schultern, Unterarme, Arme - und für jeden Körperteil gibt es ein eigenes gesungenes Gedicht. Und dann streicht er mit seinem Stab von oben nach unten über den Körper des Patienten und singt: "jetzt ist Dein Körper mit mir". Schritt für Schritt wird so wasi erzeugt: die erste Lampe, die vier Richtungen des Raumes und dann das Berühren des Patienten.

An den geeigneten Stellen im Ablauf tritt der Exorzismustänzer vor den sitzenden Patienten hin, richtet sich auf und beugt sich von oben etwas auf ihn hinunter und weist auf ihn mit seinem Zauberstab. Das ist der 'Pfeil Sivas', dessen eines Ende eine symbolische Pfeilspitze, 'das dritte Auge Sivas', aus jungen Kokosblättern zierte, der in seiner geschwungenen und filigranen Ornamentik schon als Objekt an sich fasziniert. Und der Exorzistentänzer starrt dazu dem Patienten direkt in die Augen, und spricht ihn mit befehlender Stimme an: "Du musst sagen, was Deine Krankheit ist, sonst gibt es für Dich kein Entkommen. Du weißt, dass dieser Stab sehr mächtig ist. Dieser Stab gehört dem großen Gott Siva. Du weißt, dass sein Geist darin wohnt." Und mit all diesen Handlungen wird die Aufmerksamkeit des Patienten gebannt, so werden seine Augen dem Ritualtänzer nun überall hin folgen, wohin immer er sich auch bewegt, wie immer er auch tanzt, welche Masken er ihm auch zeigen wird - immer wird der Patient den Tänzer beobachten. Und der Patient wird die Kostüme betrachten, die Worte hören und die Melodien werden ihn ergreifen, - alles wird er fasziniert verfolgen. Das ist wasi.

Die spezifischen Einzelheiten der Erfahrung des Patienten im Ritual wird durch diese Prozedur nicht etwa im Sinne einer bloßen Suggestion oder Hypnose festgelegt. Sie beinhaltet unter anderem Sequenzen, die der Diagnose dienen und in denen in Abhängigkeit von den spontanen Reaktionen des Patienten der die Besessenheit verursachende Dämon ausfindig gemacht wird.

Dennoch ermöglicht wasi erst die volle Entfaltung der therapeutischen Wirkung des Rituals, die einen abgelenkten oder auch intellektuell distanzierten Patienten nur schwer erreichen könnte.

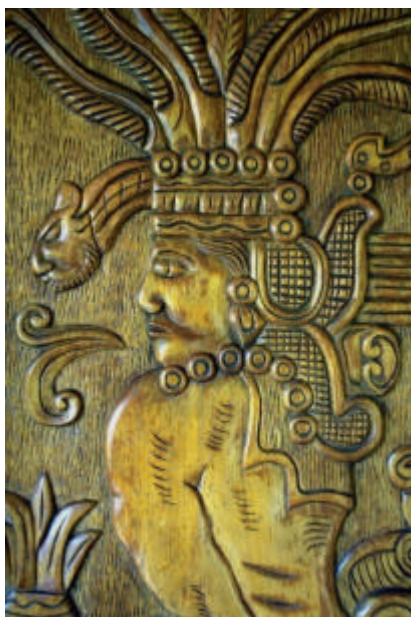
Hier ist es also nicht eine 'ästhetische Distanz', die Heilung bewirkt, sondern die totale Einvernahme durch das Geschehen, die nicht nur den Geist des Patienten ergreift, sondern auch seinen Körper dazu bringt in Anfällen von awesa zu zittern, unwillentlich zu tanzen und schließlich - wenn auch die anwesenden meta-menschlichen Personifikationen befriedet sind - zu gesunden.

In Südasien gibt es ein Konzept, dass die Erzeugung magischer und ritueller Wirksamkeiten als einen Prozess, der über drei Stadien erfolgt, erläutert. Diese Stadien heißen mantra, yantra und tantra. Sie beschreiben unter anderem den Ablauf der Konditionierung von Körper/Geist-Zuständen über die Etablierung von Schlüsselreizen.

Ein Beispiel: Ein Patient, der aufgrund psychischer Beschwerden, wie Depressivität und Antriebsmangel sowie häufige Träume von seiner kürzlich verstorbenen, Großmutter, zu der er eine enge Bindung hatte, in Behandlung kam, wird einem Ritual ausgesetzt, in dem der Friedhofsdaemon eine zentrale Rolle spielt. Der Große Friedhofsdaemon, Maha Sohon Yaka, wird mit einem spezifischen Trommelrhythmus gerufen und es wird ihm ein spezifisches Opfer dargebracht. Der Opferaltar hat die achteckige Form eines Sarges. Das Opfer enthält Inhaltsstoffe, die nicht nur für den Eingeweihten auf die Identität des Dämons anspielen: so zum Beispiel Blumen und Pflanzen, die auf Friedhöfen wachsen und deren Duft den Kranken an ein Begräbnis erinnern. Der Gesang, der den Dämon ruft, gehört zu der melodischen Kategorie der Trauergesänge (vilape) und verbreitet eine gedrückte, sehnsüchtige und traurige Stimmung. Der Trommelrhythmus (maha sohon pada) wird dundung tatada dung tatada solmisiert und erinnert an den gebrochenen Gang der Trauernden. Der Patient wird also in all diesen Fällen über sehr virtuos gehandhabte vielfältige künstlerische und psychotrope Techniken sehr tief in seine pathologischen Zustände hineingelockt. Er erlebt eine geführte Reise durch pathologische und andere hochenergetische Zustände (Lachen, Weinen, Angst, Ekstase, Verwirrung), die immer wieder durch andere, ruhige und klare Passagen abgelöst werden, bis er sich selbständig von seinen krankhaften Zuständen entfernen kann.

Diese Reise funktioniert über ein vielschichtiges System an Kulturindizes, die dem Leidenden Vertrauen in diese kraftraubende bis zu 18-stündige Prozedur einflößen und ihm ein subtiles Netz an sinngebenden Bezügen zur Verfügung stellen. Doch ist jede dieser Riten im Verlauf auch einzigartig und auf den individuellen Kontext abgestimmt und bewirkt in kreativer Weise ein neues Sein in der Welt.

Dämonen, Götter und Geister werden in vielen Kulturen der Erde durch Bewusstseinsverändernde Tanzriten gerufen, gefeiert, befriedet und gebannt, oft mit dem Resultat, dass Kranke sich dadurch besser fühlen oder dass zumindest soziale Reintegration und Kooperation mit der Bezugsgruppe unterstützt werden. Diese rituellen Tanzpraktiken gehen davon aus, dass außerhalb des menschlichen Geist/Körpers existierende Wesenheiten auf das menschliche Schicksal einwirken und dass Tanz ein adäquates Mittel zur Kommunikation mit diesen Wesenheiten ist. Oft ist auch die Vorstellung von einem möglichen Seelenraub oder einer Inbesitznahme des lebenden Körpers durch fremde Mächte mit diesen Kulturen verbunden. Andererseits ist die körperlich-geistige tänzerische Kommunikation mit diesen Mächten kein Selbstzweck, die Zukunft soll erforscht, ein Kranker soll geheilt, ein Stückchen Land von Trockenheit verschont werden. Um zu einer erfolgreichen Auseinandersetzung mit mythisch konzipierten Mächten zu gelangen, wird eine nichtalltägliche, eben mythische Rationalität wirksam, welche die alltäglichen dialogischen und selbstreflektiven Denkprozesse unterbindet.



Symbole, Tabus und Rituale sind nach Merkmale der *Conditio humana* und für den Menschen lebensnotwendige Orientierungshilfe. Eine besondere Rolle spielt dabei das Zeichen- und Ausdrucksrepertoire des Körpers. In und mittels der 'Sprache' der Körpersymbolik prägt die Vorstellung vom eigenen Körper auch das Gesellschaftsbild. Der Körper ist die Grundlage eines natürlichen Symbolsystems, dessen konkrete Ausprägung durch die soziale Dimension bestimmt wird.

Heute bemüht sich die in der Konsolidierung begriffene transkulturelle Medizin und Psychotherapie die früher geltenden Dichotomien von Magie versus Wissenschaft oder mythisches Bewusstsein versus Vernunft zu hinterfragen. Anders als die überwiegende Mehrzahl der Vertreter der Ethnologie, aber auch der Tanz- und Theateranthropologie, bemühen sich die Vertreter dieser neuen Richtung in der Erklärung von Seinszuständen wie Hypnose, multiple Persönlichkeit, schamanistische Trance oder rituelle Besessenheit heute vermehrt um eine Integration von wissenschaftlichen Ansätzen, wie z.B. der 'role -enactment' Theorie und der 'state' Theorie. Die role -enactment -Theorie versucht Erklärungen aus dem Bereich der sozialpsychologischen Kommunikationsprozesse zu konzipieren, die auf mehrschichtige und meist subtile Weise zwischen den in der jeweiligen Situation interagierenden Personen stattfinden, während die 'state'-Theorie von spezifischen stark veränderten Bewusstseinszuständen ausgeht. Daneben gewinnen transpersonale, psychologische und erfahrungsorientierte, phänomenologische Ansätze an Bedeutung. Hier wird persönliche Ritualerfahrung als subjektbezogene Selbstentwicklung verstanden, die tiefe Erkenntnisse bringt und eine unversiegbare Quelle aller späteren Entwicklungspfade wird.

Hierzu zählen sicherlich alle Maßnahmen, die als social support angesehen werden können. Entscheidender als hilfreiche soziale Beziehungen erscheint mir aber die Entwicklung oder Vermittlung eines "generalisierten Bindungsbewusstseins", eines universellen, bindungsarchetypischen Bewusstseinszustandes, in dem sich der Mensch völlig verankert fühlt. Von diesem Blickwinkel aus gesehen, zielt jedes schamanistische Ritual darauf, eine generalisierte, universelle Bindungskraft entstehen zu lassen. D.h., der Schamane erscheint hier weniger als ein Spezialist der Ekstase (oder als ein Meister der Vorstellungskraft), denn als ein Förderer universeller Bindungsenergie.

Diese Auffassung kommt meiner eigenen sehr nahe, die dazu tendiert, dem Ritualspezialisten die Funktion der heilsamen Integration verschiedener, individueller, kultureller, sozialer, ökologischer, psychischer und physischer Seinsebenen in seiner sich stetig verändernden Umwelt zuzuweisen.

Ich bevorzuge den Ausdruck 'Integration' gegenüber dem Ausdruck 'Bonding' - da nicht alles 'Binden', sondern manches auch gewaltsames 'Trennen' und rituelles 'Entbinden' ist, und etwa das Phänomen der rituellen Institutionalisation von Ablehnung sozialer Rollenzuweisungen und der rituellen Legitimierung temporärer oder danach sogar beständig bestehender alternativer Seinsweisen, welche zu anderen Zeiten, außerhalb des Rituals oder nach überkommener Sichtweise überhaupt gänzlich ausgeschlossen erscheinen, durch das Ritual aber innovativ etabliert werden, hierin vielleicht zu wenig impliziert wird.

Die Rolle des Heilers und Ritualtänzers im Prozess der Integration der verschiedensten Bereiche zum Zweck der Heilung des Patienten beinhaltet sehr zentrale Aspekte, neben dem Schöpfen aus dem kulturellen Wissen auch die permanente Aktualisierung des kollektiven Wissens über die Grenzbereiche zum Unbekannten. Die verschiedenen Formen ritueller Ordnung und Struktur erscheinen hier nicht als Ausdruck unterschiedlicher Gesellschaftsformen, sondern als universelle Mittel, etwa zur Abgrenzung gegen die existenziell bedrohliche Furcht vor dem Chaos in Krisenzeiten.

Die rituell erzeugten Körper/Geist-Zustände sind außeralltäglich und vielgestaltig. Es sind typischerweise ambivalente Zustände, die sich zum einen durch besondere Fragilität, zum anderen aber durch besonderes Kraftpotential auszeichnen. Die westliche Wissenschaft ist in der Interpretation dieser Zustände allzu lange reduktionistisch und ethnozentrisch vorgegangen, indem solche Phänomene mit Symptomen psychiatrischer Erkrankungen wie z.B. Hysterie, psychogener Psychose, Schizophrenie oder Epilepsie gleichgesetzt wurden. Aber auch einseitig orientierte soziologische Erklärungsversuche sind als reduktionistisch anzusehen.

Dem therapeutischen Potential von Besessenheits- und Trancezeremonien kann man keinesfalls gerecht werden, wenn man darin im wesentlichen nur eine Strategie der Selbstwertstärkung für machtlose Individuen, vor allem für Frauen mit niedrigem sozialen Status, erkennen kann.

Nicht immer dient die durch Tanz induzierte Erfahrung dazu, mit nichtmenschlichen Mächten irgendwelche Händel auszutragen.

Trance-Tanz und konzentrierte Bewegung kann der wunschlosen Vereinigung mit einem Höheren Selbst, der Buddha-Natur, Gott, Atman, Wiva oder Allah dienen. Meditation ist der ruhigste Zustand des inneren Raum/Zeit-Flusses und ist durch konzentrierte, innere oder äußere Bewegungen erreichbar.

Einige östliche Techniken scheinen bei der kinetischen Induktion von Tranceverhalten auf progressive Reduktion von Bewegung - von der exzessiven Tanzbewegung des Neulings zur mächtigeren und nahezu reglosen Trance des Meisters. Andere Techniken, wie die der Exorzismustänzer Sri Lankas, führen zuweilen eine Trance bis zu kataleptischer Starre über einen frenetischen Ausbruch an Tanzenergie, rasche, virtuose und kodierte Schrittfolgen, Sprünge und saltoartige Körperdrehungen zu ergreifenden Trommelrhythmen, schwerem Weihrauch in professioneller Weise herbei und bisweilen auch unter geheimen, weil illegalen bzw. im allgemeinen in der buddhistischen Kultur verpönten Gebrauch von Cannabis bzw. Alkohol. In diesem Fall ist die Gefahr einer doppelten Marginalisierung, sowohl durch die indigene buddhistische Gesellschaft, als auch in der überregionalen wissenschaftlichen Aufarbeitung, einerseits wegen des Tanzes und der damit einhergehenden kulturell mit Misstrauen bedachten Ekstatisierung, andererseits wegen des Rauschmittelgebrauchs, gegeben.

Trance gilt im Westen, wo eine religiöse und therapeutische Einbettung fehlt, als bloß gefährlicher, bei anderen Völkern, wie den Senoi Temiars, den Singhalesen oder !Kung jedoch - vorwiegend oder auch - als notwendiger, heilender und erstrebenswerter Zustand, der eng mit körperlichen und sozialen Transitionen verbunden ist.

Trance, Besessenheit und auch Meditation werden in der Literatur oft in verwirrender Weise als zum einen austauschbare und zum anderen angeblich kulturinvariante Begriffe verwendet. Sehr wenig Rücksicht wird dabei auf emische semiotische Unterscheidungen gelegt und auf die Interpretation emischer Zuordnung von Inhalten.

Die Singhalesen anerkennen zum Beispiel heilsame Trance und krankhafte Besessenheit, wobei es individuelle Unterschiede in den Auffassungen über die Bedeutung der Terminologie gibt, die keine genauen Entsprechungen zu den Begriffen 'Trance' und 'Besessenheit' kennt. Es wird dabei zwischen verschiedenen als durch Götter oder Dämonen verursacht gedachten Körper/Geist-Beeinflussungen unterschieden, wobei sowohl von den Göttern als auch von den Dämonen heilende wie schädliche Krafteinflüsse ausgehen können, die auch allesamt in den Ritueltänzen des Landes eine Rolle spielen. In erster Linie sind es dort noch immer speziell ausgebildete männliche Ritueltänzer und religiöse Spezialisten, wie die Priester der Göttertempel, die als fähig erachtet werden, heilsame Trancen zu erfahren. Daneben treten traditionellerweise auch spontan durch Götter und Geister ergriffene Medien männlichen Geschlechts und von unterschiedlicher sozialer Herkunft in Erscheinung, deren rituelle 'Leistung' jedoch als weniger zuverlässig gilt, als die der etablierten Berufskasten. Der Rest der srilankischen Bevölkerung, die Laien also, fürchtet sich vor jenen Bewusstseinsveränderungen und auch vor Krankheiten, die durch den 'bösen Blick' (disti) von Dämonen hervorgerufen werden. Theoretisch kann dennoch aus jedem (speziell jedem männlichen) Laien ein spontan ergriffener Ritual- und Besessenheitsspezialist werden, wobei in der Praxis sowohl soziales Umfeld als auch Veranlagung darüber entscheiden werden.



Die indigene Unterscheidung folgt keiner westlichen Terminologie. Sie ist ohne klare Trennung zwischen gut und böse, Hexerei und Zauberei, Göttern und Dämonen - obwohl es sich, wohlgemerkt, um eine stark - entlang alter Kastenhierarchien - strukturierte Gesellschaft mit relativ rigiden Machtverhältnissen handelt. All diese Kategorien sind mehr oder weniger relativ und ihre Veränderungsmöglichkeiten werden nicht nur anerkannt, sondern geradezu betont. Awesa bedeutet z.B. Besessenheit durch vernachlässigte Ahnengeister, durch Dämonen oder durch Götter. Awesa kann Krankheitsbilder hervorrufen, aber auch spontan zu Wahrsagerei, Gedankenlesen, etc. befähigen. Aruda ist die Folge der willentlichen und professionellen Erarbeitung einer Teilhabung an der Kraft von bestimmten Geistern, Dämonen oder Göttern, aber auch die durch den Ritueltänzer willentlich induzierte hypnoseähnliche Trance des Patienten, die unter anderem der Auffindung des krankheitsverursachenden Geistes, Dämons oder Gottes dient. Aruda kann ebenfalls Krankheitsbilder hervorrufen oder aber zu außerordentlichen Leistungen wie etwa Wahrsagerei befähigen. Doch nun kommt es noch komplizierter: auch awesa lässt sich induzieren, aber nur z.B. durch gewisse Trommelrhythmen, Schrittfolgen, mantrams etc. Doch das empfindet der singhalesische Ritualspezialist als 'natürlich', während aruda als mit mehr 'Arbeit' verbunden erlebt wird.

Dies ist eine vollkommen anders geartete Unterscheidung als die der geläufigen ethnographischen Fachliteratur. Sie überschreitet zum Beispiel die im Westen übliche begriffliche Trennung zwischen Trance, Besessenheit, Magie und Hexerei.

Trance und Besessenheit gelten im außereuropäischen Raum oft als Zustände, die durch Kontakte mit nichtmenschlichen, aber durchaus personifizierten Wesen hervorgerufen werden können, so wie diese in dialoghaften künstlerischen Auseinandersetzungen durch Tanz rituell besänftigt werden. Solche 'Wesen' werden durch rituelle, auf Körper und Geist orientierte Praktiken beherrschbare Potentialitäten menschlichen Befindens und Verhaltens. Tänzerische, perfekt kontrollierte und koordinierte, bisweilen auch ekstatische Bewegung sind essentieller Bestandteil des für die Heilung des Patienten notwendigen Faszinosums und der Transformationskraft dieser Riten, in deren Mittelpunkt das Streben nach Beherrschung dieser Mächte geht.

Sie sind nichtmenschliche personifizierte Kräfte und gleichzeitig werden menschliche persönliche Verhaltensweisen über sie entpersonifiziert und gerade dadurch modifizierbar gemacht.

Ein allgemeines und auch transkulturell wirksames Potential von Tanz und konzentrativer Bewegung zur Erzeugung von Psi-Kräften, von Heilung oder Bewusstseinsveränderung kann - in einem durch Kulturvariablen begrenzten Rahmen - bestätigt werden. Einige der hier beschriebenen Auswirkungen von Tanz und konzentrativer Bewegung, wie Emotionalisierung, Katharsis und die Erzeugung des Flow-Erlebnisses, aber etwa auch in speziellen Fällen die Erzeugung archetypischer Visionsinhalte, können bisweilen über die Barrieren von Kultur und Sprache hinweg Menschen ergreifen, die sich dieser Bewegungspraktiken bedienen oder auch bloß als Zuseher aussetzen.

Tiefergehende religiöse Heilserfahrungen, spezifischere Visionen - zum Beispiel mit ikonographischen oder mythologischen Details, Erreichung von Zuständen gesteigerter Wahrnehmung und Fähigkeiten oder gar Heilungen von Krankheiten, wie sie bestimmte rituelle Tanz- und Bewegungspraktiken in ihrem angestammten soziokulturellen Rahmen zuweilen hervorrufen, sind jedoch in der Regel von einer ausreichenden Akkulturation in die Herkunftskultur der jeweiligen Praxis abhängig.

Denn Bewegungsriten und Tanz beziehen sich indexikalisch auf sprachliche Konzepte, weltanschauliche und ätiologische Inhalte und dergleichen mehr und schöpfen aus diesem gesamt-kulturellen Fundus ihre transformierende Kraft. Diese transformierende Kraft basiert letztlich auf einer virtuoson Handhabung von Zusammenhängen und Abhängigkeiten zwischen Körperlichkeit und Bewusstsein. Ihre Handhabung erfolgt jedoch über kulturelle Konzepte, Metaphern und Codes, wie dies an Beispielen aus dem Verhaltensrepertoire von Klienten und rituellen Heilern im Rahmen singhalesischer Exorzismustänze abgehandelt wurde.

Ekstatisierende und emotionalisierende Bewegungstechniken werden auf der ganzen Welt praktiziert.

Ihr Wiederaufleben auch in jenen Ländern, in denen sich Kirche und Klerus im Laufe der religionshistorischen Entwicklung von Tanzriten und anderen ekstatisierenden Bewegungsritualen distanziert haben, als Glaubenspraxis von Sekten und religiösen Randgruppen, läßt auf eine tiefe menschliche Sehnsucht nach den damit einhergehenden Befindensänderungen schließen.



Jede formalisierte Handlung birgt eine Chance und Gefahr gleichzeitig. Heiraten z.B. kann in einer Gesellschaft Trancemuster aktivieren die extrem beschränkend sind und ein hohes Maß der Sozialkontrolle und Ent-Individualisierung darstellen.

Die Unterschiede sind in unserer Kultur in Stadt- und Landgefüge stark beobachtbar.

Tekno mit seiner hohen Beatzahl führt uns in eine andere Tranceform als der Loop des Samba oder die Bewegung von Shuffle, Tango und Afrikanischen Tanz. Jede Trance betritt einen kollektiv besetzten kulturellen, archetypischem Raum, aus dem sich auch Inhalte auf den Tänzer übertragen können.

Ritualräume können Räume des Heils oder Unheils werden, verbinden uns mit den Ressourcen des persönlichen und kollektiven Unbewussten, gleich ob auf einer evangelikalen Erweckungsveranstaltung, in der Disko oder im Fussballstadion.

## Literatur

Bennett, John G.

Transformation oder die Kunst sich zu verwandeln München: Ahorn Verlag

Transpersonale Psychotherapie. Neue Wege in der Psychotherapie -  
Transpersonale Ansätze, Methoden und Ziele der therapeutischen Forschung  
mit Beiträgen von Patricia Carrington, Arthur J. Deikman, Daniel Goleman,  
Stanislav Grof, Claudio Naranjo Frances Vaughan, Rogern N. Walsh u.a.,  
Bern, München, Wien: Scherz Verlag.

Bourguignon, Erika

Religion, Altered Change of Consciousness and Social Change  
Columbus: Ohio State University Press.

Brook, Peter

Der leere Raum Alexander Verlag Berlin.

Cousins, Normann

Anatomy of an Illness New York: Bantam.

Head First: The Biology of Hope New York: E.P. Dutton.

Csikszentmihalyi, Mihaly

Flow. Das Geheimnis des Glücks Stuttgart: Klett-Cotta.

Darwin, Charles

The Expressions of the Emotions in Man and Animals

University of Chicago Press, Chicago.

Duerr, Hans Peter (Hrsg.)

Der Wissenschaftler und das Irrationale<sup>2</sup>

Frankfurt am Main: Syndikat.

Erikson, Erik H.

Der vollständige Lebenszyklus Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag,

Gennep, Arnold van  
1986 "Übergangsriten", Frankfurt, New York, Campus.

Goleman, Daniel  
Emotionale Intelligenz Frankfurt am Main: Büchergilde Gutenberg.

Goodman, Felicitas  
Ekstase, Besessenheit, Dämonen. Die geheimnisvolle Seite der Religion",  
Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Trance - der uralte Weg zum religiösen Erleben: rituelle Körperhaltungen und  
ekstatische Erlebnisse", Gütersloh: Gütersloher Verl.-Haus Mohn.

Harner, Michael  
The Way of the Shaman San Francisco: Harper & Row.

Kalweit, Holger  
Traumzeit und innerer Raum Bern: Scherz Verlag.

Laban, Rudolf von  
Kinetografie - Labanotation: Einführung in die Grundbegriffe der  
Bewegungs- und Tanzschrift", Titel des engl. Orig. "Principles of Dance and  
movement notation", Hrsg. und bearb. von Claude Perrottet, Wilhelmshaven:  
Noetzel, Heinrichshoven-Bücher.

1989 "Ein Leben für den Tanz." Faksimiliedruck der Ausgabe von 1935,  
herausgegeben und kommentiert von Claude Perrottet, Verlag Paul Haupt,  
Bern und Stuttgart.

Lévi-Strauss, Claude  
Strukturelle Anthropologie Frankfurt: Suhrkamp.

Lowen, Alexander

Bio-Energetik: Therapie der Seele durch die Arbeit mit dem Körper  
Bern, München, Wien: Scherz-Verlag.

**Ludwig, Arnold**

**Altered States of Consciousness in: Tart, Charles siehe unten**

**1983, Los Angeles: 41-44.**

**1985 "Mental imagery cultivation as cultural phenomenon. The role of visions in shamanism", in: Current Anthropology 26: 443-451.**

**Nürnberger, Marianne**

**Besessenheit - Krankheit und Gnade. Über den Prozess kultureller Mythisierung", in Ethnopsychologische Mitteilungen, Band 2, Heft 2, Universität Koblenz - Landau.**

**Nürnberger, Marianne & Stephanie Schmiderer (Hrsg.)**

**Tanzkunst, Ritual und Bühne: Begegnungen zwischen Kulturen Frankfurt/ Main: IKO Verlag für Interkulturelle Kommunikation.**

**Özelsel, Michaela Mihriban**

**Sufi Rituale - in der Tradition und heute in Nürnberger & Schmiderer Network.**

**Quekelberghe, R. van**

**Klinische Ethnopsychologie. Einführung in die transkulturelle Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie", Heidelberg: Asanger.**

**Quekelberghe, R. van & Dagmar Eigner (Hrsg.)**

**Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie 1994 Themenband: Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie", Internationales Institut für Kulturvergleichende Therapieforschung (IIKT), Berlin: VWB- Verlag für Wissenschaft und Bildung.**

**Scheff, T. J .**

**Catharsis in Healing, Ritual and Drama.**

**Berkley, Los Angeles, London: University of California Press.**

**Schimmel, Annemarie**

**Mystische Dimensionen des Islam" München: Diederichs**

**Shah, Idries**

**The Sufis London: Star Book, W.H. Allen & Co. Ltd.**

**Snyder, Allegra Fuller**

**Dance in a ritual context: A dance ethnologist's point of view in Janet Adshead (ed.): Report of the Third Study of Dance Conference University of Surrey 'Dance - A Multicultural Perspective', 5-9 April 1984, 2nd edition (1st edition 1984), National Resource Centre for Dance, University of Surrey: 22-32.**

**Sorell, Walter**

**Mary Wigman. Ein Vermächtnis Wilhelmshaven: Florian Noetzel Verlag,**

**Stanislawski, Constantin**

**An Actor Prepares New York: Theatre Art Books.**

**Tart, Charle (ed.)**

**Altered States of Consciousness New York: John Wiley Inc.**

**Tarhang Tulku**

**Selbsteheilung durch Entspannung. Körper- und Atemübungen, Selbstmassage und Meditationstechniken",**

**Titel der amerik. Originalausgabe: "Kum Nye Relaxation", Heyne**

**Turner, Victor**

**Vom Ritual zum Theater. Der Ernst des menschlichen Spiels**

**Frankfurt/ New York: Edition Qumran im Campus Verlag,**

**Das Ritual: Struktur und Anti-Struktur**

**Frankfurt/ New York: Campus Verlag,**

**Walsh, R.N.**

**1992 "Der Geist des Schamanismus**

**Olten Walter Verlag.**

**Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin & Don D. Jackson**

**Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien.**

**Bern, Stuttgart, Toronto: Verlag Hans Huber.**