

Trance und Transzendenz



Monografie

Iris Franke

August 2020

**Biodanza-Schule-Mitte
Barbara Schlender und Erhard Söhner**

„It must swing!“. Dieser Ausspruch Lions [Alfred Lion, Betreiber des „Blue Note“ Labels seit 1939] - ist er nicht übertragbar? Anwendbar auf alles im Leben? Ich frage mich, was es eigentlich ist, das mich an einem Bild, einem Essen oder einem Musikstück fesselt. Was ist es, was mich hier „ja“ und dort eher „nein“ sagen lässt? Und in der Tat, ich glaube, es ist die Vibration, die Schwingung. Das Vibrieren, das in mir ausgelöst wird - oder eben nicht. Und diese Vibration wird hervorgerufen durch das Gegenüber. Wenn ein Kunstwerk von sich aus vibriert, dann vibriere auch ich. Wenn etwas schwingt, wenn es schwingt von Gefühl, von Kraft, von Liebe, dann überträgt sich dieses Schwingen auf den Betrachter, den Esser, den Hörer - auf mich.

[...] Ich beginne mich zu bewegen; innerlich zunächst, aber bald auch äußerlich. Dieses Schwingen, die Vibration sucht sich unbeirrt den Weg nach draußen, sucht den Aus-Druck und ich tanze. Ich tanze mit allem, was mir gefällt, tanze meinen Tanz, so wie nur ich ihn tanzen kann.

Ich tanze zu der Musik, die mein Leben spielt, das ist der einzige Sinn und Zweck - es gibt keinen anderen. Keine Mühen oder Schmerzen, keine Berge die überquert - oder Täler, die durchschritten werden wollten. Nur dieser Tanz.

Ich erinnere mich und sage zu mir selbst:

„Denke immer daran. Du musst noch nicht einmal die Beine, Arme oder deinen Kopf bewegen. Lass deine Seele tanzen. Lass sie tanzen in der ihr eigenen Weise und gesteh den anderen zu, es in ihrer Weise zu tun. Das ist alles.“

Manchmal führe ich während dieses Tanzes und manchmal führt das Leben. Ich tanze und spüre, wie wir eins werden, wie wir eins sind und es immer waren. Je genauer ich es spüre, desto leichter der Tanz. Eine Genauigkeit der Bewegungen - eine Anmut, die vom Mut her rührt. Dem Mut, den es braucht, der Aufforderung zu folgen.

*„Darf ich bitten? Steh ruhig auf und nimm diese Hand“, sagt das Leben bei meinem ersten Atemzug.
„Steh auf und tanz mit mir“, sagt es unzählige Male seitdem.*

*Und es genügt dieses Wissen um den Tanz.
Und ist der Tanz mal zu wild, bin ich außer Atem, knicke um oder falle hin, dann reicht mir das Leben die Hand, um aufzustehen. Immer und immer wieder. Schon tausende Male. Ich muss mich nur daran erinnern.*

„Nimm sie, die Hand, bleib nicht liegen.“

Und Krankheit ist nur ein Wort.

Und bin ich traurig und müde und tanze einen langsamen Tanz, dann weiß ich, dass auch dies meine Bewegung ist auf die alte Musik, die das Leben einst spielte.

Alte Melodien, alte Rhythmen, alte Geschichten.

Ich wusste schon immer um diese alte Musik. Tänze von Atlantis. Die Tänze der Ahnen. Ich will gehen und will den Schatz heben, will wieder herum tanzen um die mächtigen Säulen dieser uralten Stadt.

„Hörst du die zarten Klänge?“

Ich liege leise pfeifend im Olivenhain. Trommeln, Leiern, Zithern, Stimmen wie Fetzen von der nahen Küste herangeweht. Die Welt dreht sich in ihrem Takt.

Und Angst ist nur ein Wort.

(Tanz, Thorsten Scheu)

Inhalt

Vorwort	6
1. Definition von Trance und Transzendenz	7
2. Trance und Transzendenz vor dem sozio-kulturellen Hintergrund	10
3. Biologie der Transzendenz	20
4. Bedeutung von Trance und Transzendenz bei Biodanza	31
Nachwort	38
Literaturangaben und Quellen	40

Vorwort

Was ist meine Intention, meine Monografie über Trance und Transzendenz zu schreiben?

Ich tanze seit 2010 und habe 2019 meine Ausbildung zur Biodanza-Anleiterin abgeschlossen. Biodanza hat mich in tiefgreifendes Erleben gebracht, hat mir mein Selbstwertgefühl, meine Körperlichkeit, meine Weiblichkeit gestärkt und mir tiefe Gefühle und Verbundenheit mit den Menschen, der Natur und dem Großen Ganzen geschenkt.

Bei all dem Guten und Beglückenden, was ich erfahren durfte, hatte ich jedoch immer das Gefühl, dass mir etwas fehlt.

Ich habe zahlreiche Meditationsreisen gemacht, stand vielfach im Wiegekreis, habe transzendente Vivencias erlebt, Trancetanz gemacht.

Das Gefühl, dass ein Teil von mir sich den tiefen Prozessen verschließt, ist geblieben.

Bei Meditationsreisen kann ich bewusst Bilder produzieren, aber sie kommen nicht von alleine. Räume hinter Türen, die sich öffnen, in die ich hineingehe - sie sind leer.

Im Wiegekreis stehe und genieße ich, bin ruhig, entspannt, aber ich fühle mich nicht total verschmolzen mit der Gruppe.

Ich genieße jede einzelne Vivencia, das völlige Abtauchen jedoch gelingt mir nicht.

Auch im Trancetanz, mit verbundenen Augen, war mein Fokus mehr darauf gerichtet, wo und wie im Raum ich mich jetzt befinde, war also mehr im Außen als im Innen.

Durch die Ausbildung habe ich erkannt, dass Transzendenz nicht nur das ist, was man in Büchern liest oder von anderen hört. Dass es sein kann, dass ich ein überhöhtes Bild in mir habe. Dass ich zu hohe oder falsche Ansprüche an mich habe. Transzendenz, Trance ist das Überschreiten einer Grenze, sich in etwas hineinbewegen, hinübergleiten in einen anderen Bewusstseinszustand. Im „Kleinen“ ist es die Alltagstrance, die mir ja auch vertraut ist.

Und dann wollte ich es wissen. Ich will das Thema durchdringen, erforschen. Möchte Hintergründe aufzeigen, begreifen. Ich möchte mir und „meinem Thema“, das ja ein inneres, mich ständig bewegendes Thema ist, nahe kommen.

*Wenn wir alle diese Welten umfassen werden
Und die Lust und das Wissen um jegliches Ding darauf,
Werden wir dann erfüllt und befriedigt sein?
Und meine Seele sagte: Nein, wir erreichen diese Höhe nur,
Um daran vorbei und darüber hinaus zu kommen.
(Walt Whitman)*

1. Definition von Trance und Transzendenz

Trance und Transzendenz in meinem Verständnis, bevor ich mich mit diesem Thema befasst habe: Trance ist für mich ein Zustand, in dem man weggetreten ist, in eine andere Welt eintaucht und traumähnliche Erlebnisse hat.

Transzendenz verbinde ich mit Spiritualität, den Zugang zu einer anderen Welt zu haben.

In verschiedenen Nachschlagwerken, Büchern und auf unterschiedlichen Internetseiten fand ich folgende Definitionen:

Trance:

(Besonders durch Hypnose erreichter) dem Schlaf ähnlicher Dämmerzustand

Herkunft: englisch *trance* < altfranzösisch *transe* = das Hinübergehen (in den Tod), zu: *transire* = hinübergehen; verscheiden < lateinisch *transire*, Transit

(www.Duden.de, Stichwort Trance)

Trance ([träs]; von lateinisch *transire* „hinübergehen, überschreiten“) ist eine Sammelbezeichnung für veränderte Bewusstseinszustände mit einem intensiven mentalen Erleben. In Abgrenzung zum gewöhnlichen Wachbewusstsein sind diese Zustände durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- eine hochfokussierte Konzentration auf einen Vorgang
- bei gleichzeitiger sehr tiefer Entspannung
- eine Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes

Trancezustände können entweder willentlich (beispielsweise visuelle Imagination im Tagtraum, Selbsthypnose, schamanische Techniken), durch (zugelassene) Fremd-Suggestion (Hypnose), andauernde Aufmerksamkeit auf eintönige Reize (beispielsweise Vigilanz, mentale Vertiefung, Orgasmus) oder durch Erkrankungen (pathologische Trance- und Besessenheitszustände) und Drogen ausgelöst werden.

Von den beiden letztgenannten Trancen abgesehen, sind der Wille und ein spezieller Auslöser notwendige Bedingungen zum Entstehen von Trancen. Darüber hinaus hat der kulturelle oder religiöse Hintergrund der Person einen entscheidenden Einfluss auf die Art und Tiefe des Zustandes.

Jede Trance ist in unterschiedlich starker Intensität mit einer Einengung des Bewusstseins verbunden: Die Sinneswahrnehmungen und das Gefühl der persönlichen Identität – das Ichbewusstsein – werden vorübergehend stark eingeschränkt oder ganz ausgeblendet.

(Wikipedia - Stichwort Trance)

Sind wir in **Trance**, ist unsere Konzentration geschärft, während wir aber gleichzeitig absolut entspannt sind. Wir nehmen wahr, was um uns herum passiert – aber es ist uns meist einfach egal.

Generell fasst der Begriff mehrere Bewusstseinszustände zusammen, die alle gekennzeichnet sind durch eine erhöhte Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung, während der logische Verstand weitestgehend ausgeschaltet ist.

(www.Viversum.de, Trance - Auslöser, Formen und Wirkung)

Trance ist die Bewegung vom Identitätsgefühl zum regressiven Zustand und zurück.

Alltagstrance: Intensives Gespräch, Übergang Wach-Schlaf

Problemtrance: Ein Problem ansehen und unfähig sein, auf die Lösung zu schauen

(Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist, Tom John Wolff, S. 64)

Trance ist Hingabe, sich lösen und im Innersten öffnen. Sein Innerstes einladen, sich ausdrücken und entfalten zu dürfen.

Trance ist fokussierte Aufmerksamkeit, Konzentration auf eine ganz bestimmte Sache, ohne diese zu beurteilen. Unvoreingenommen wahrnehmen was da jetzt gerade ist. Die Aufmerksamkeit eine Beobachterposition einnehmen lassen und sich dieser Beobachtung liebevoll mit allen Sinnen voll und ganz hingeben.

(Was ist Trance?, Günther Haas, www.hypras.de)

Man unterscheidet verschiedene Formen der Trance:

Alltagstrance: Das ist nach dem Bewusstseinsforscher Charles Tart der Zustand der durchschnittlichen oder normalen Aufmerksamkeit. Das kann ein im Spiel versunkenes Kind sein, ein intensives Gespräch, das Liebesspiel, Tagträume, Fantasiereisen, Beschäftigungen mit hoher Konzentration...

Konsensustrance: (eine Unterform der Alltagstrance)

Das ist nach Tart eine Art „kulturelle Hypnose“, die die Eingliederung in das vorherrschende Bewusstseinsystem, in die „Normalität“ der Gesellschaft, beschreibt. Es werden gesellschaftliche Normen erlernt und automatisch, also unbewusst angewendet. Diese Form der Trance wird heute als Mindset bezeichnet.

Hypnotische Trance: Die Hypnose wird in der Psychologie eingesetzt, um beim Patienten Trance-Zustände auszulösen, die eine Zusammenarbeit der bewussten und unbewussten Potenziale bewirken. Die Trance kann dabei leicht sein, dann ist der Patient noch im Wachbewusstsein oder tief, dann ist das Ichbewusstsein aufgehoben.

Spirituelle Trance: In vielen Religionen und Kulturen wird die Trance eingesetzt, um mit dem Göttlichen in Verbindung zu treten. Mit unterschiedlichen Techniken werden die Trance-Zustände herbeigeführt: Drogen, Tänze, Trommelrhythmen, schamanische Rituale.

Drogeninduzierte Trance: Hier werden halluzinogene oder dissoziative Drogen eingesetzt, die die Person in einen Zustand der Trance versetzen.

Transzendenz

a) Jenseits der Erfahrung, des Gegenständlichen Liegendes (bildungssprachlich)

b) Überschreitung der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein, des Diesseits (philosophisch)

spätlateinisch transcendentia = das Überschreiten

(www.Duden.de, Stichwort Transzendenz)

Transzendenz (...) bezeichnet in Philosophie, Theologie und Religionswissenschaft ein Verhältnis von Gegenständen zu einem bestimmten Bereich möglicher Erfahrung oder den Inbegriff dieses Verhältnisses.

Als *transzendent* gilt, was außerhalb oder jenseits eines Bereiches möglicher Erfahrung, insbesondere des Bereiches der normalen Sinneswahrnehmung liegt und nicht von ihm abhängig ist. Mit der in der Bezeichnung enthaltenen Vorstellung des „Übersteigens“ ist vor allem eine Überschreitung der endlichen Erfahrungswelt auf deren göttlichen Grund hin gemeint, seltener eine Selbstüberschreitung des Göttlichen auf die Welterschöpfung hin. Der komplementäre Begriff des „Immanenten“ bezeichnet das in den endlichen Dingen Vorhandene, sie nicht Überschreitende und daher ohne Rückgriff auf Transzendentes Erklärbare.

(Wikipedia, Stichwort Transzendenz)

Transzendenz ist die Fähigkeit, über das „Ich“ hinauszugehen und sich mit der kosmischen Gesamtheit zu identifizieren, bzw. Zustände erweiterten Bewusstseins zu erfahren.

(Biodanza, Rolando Toro Aranedo, S.111)

Transzendenz (vom lat. *transcendere*, „hinübersteigen“), im allgemeinsten Sinn das Überschreiten (Transzendieren) der Grenze zwischen zwei Bereichen, bes. jedoch aus dem „Diesseits“ und „Jenseits“ (ins Transzendente, bzw. in die „T.“; metaphysisch der Übergang von dem Bereich mögl. Erfahrung (Natur) in das Jenseits dieses Bereichs Liegende.“

(Philosophisches Wörterbuch, Heinrich Schmidt, 18. Auflage, Alfred Kröner Verlag, S.621)

Transzendieren bedeutet, eine Grenze zu überschreiten (...). Das Wort wird unterschiedlich benutzt. Ich meine damit die Fähigkeit, sein Identitätsgefühl über die Grenzen der eigenen Person hinaus zu erleben, sich mit der Einheit der Natur und der Essenz des Lebens zu identifizieren. Das Konzept steht für die Fähigkeit, profunde Bindungen mit allem, was existiert, einzugehen, seien es Menschen, Steine, Mineralien und so weiter. Es steht für die Fähigkeit, sich mit der kosmischen Totalität verbunden zu fühlen und die Beziehung zum Ganzen zu erleben.

(Mache Liebe mit dem Leben..., Tom John Wolff, S.55)

Zusammengefasst kann man sagen, dass Trance ein erweiterter Bewusstseinzustand ist, in dem wir uns in einem schlaf- oder traumähnlichen Zustand befinden, während gleichzeitig unsere Sinne geschärft sind.

Transzendenz ist die Überschreitung von Grenzen, hin zu dem, was unseren gewohnten Erfahrungskosmos übersteigt.

2. Trance und Transzendenz vor dem sozio-kulturellen Hintergrund

*Am Sonntag nachmittag, (...) im Park, bat ich sie, auf alles zu achten, was sie sah und hörte: Die Blätter, die im Wind schaukelten, die Wellen auf dem Teich, die singenden Vögel, die bellenden Hunde, das Geschrei der Kinder, die hin und her liefen, als würden sie einer merkwürdigen, für die Erwachsenen unverständlichen Logik folgen...
„Alles bewegt sich. Und alles bewegt sich in einem Rhythmus. Und alles, was sich in einem Rhythmus bewegt, ruft eigenen Klang hervor. Das geschieht in diesem Augenblick hier und überall sonst auf der Welt. Unsere Vorfahren haben das auch bemerkt, schon damals, als sie in Höhlen lebten (...)*

Die Dinge bewegen sich und machen Geräusche.

*Für die ersten Menschen war diese Erkenntnis anfangs mit Staunen, später mit Verehrung verbunden: sie begriffen, dass ein höheres Wesen auf diese Weise mit ihnen kommunizierte. Sie ahmten die Geräusche und Bewegungen, die sie umgaben, nach in der Hoffnung, auch mit diesem Wesen zu kommunizieren. Der Tanz und die Musik war geboren. Vor ein paar Tagen haben Sie gesagt, dass Sie, wenn Sie tanzen, mit etwas kommunizieren, das mächtiger ist, als Sie.“
„Wenn ich tanze, bin ich frei. Besser gesagt, ich bin dann ein freier Geist, der durch das Universum reisen, Gegenwart sehen, die Zukunft erahnen und sich in reine Energie verwandeln kann.“*

(Die Hexe von Portobello, Paulo Coelho)

Trancetanz und die Fähigkeit, Bestehendes zu transzendieren, gibt es vermutlich, seit es Menschen gibt. Es mag sogar sein, dass diese Fähigkeit ein wichtiger Aspekt der Hominisation (Menschwerdung in Form von Fragen nach den biologischen Ursachen, durch die der Mensch zum Menschen wurde) ist. Aus dem ursprünglichen, triebhaften, vom Instinkt gesteuerten Wesen (wie ein Tier) hat sich der Mensch mit Hilfe seines wachsenden Gehirns weiterentwickeln können. Sprache, soziale Kompetenzen und rituelles Verhalten prägen die biologische Struktur des Gehirns - und umgekehrt! Durch religiöse, kultische Handlungen, Rituale, die in Ekstase führen, hat sich der Mensch geistige und imaginäre Räume erschlossen und damit den Bewusstseinszustand des Menschen zutiefst mitgeprägt.

„Denn mit dem Übergang vom instinkt- und triebgeleiteten Tier zu einem Wesen, das sein Handeln selbst bestimmen muss, vollzog sich eine radikale Änderung in der Antriebsstruktur des Menschen, der biologisch in dem Sinne ein unfertiges Wesen ist, als ihm die Orientierung nicht mehr angeboren, sondern Aufgabe ist. Die Orientierungsaufgaben wachsen mit der vom Menschen selbst konstruierten Wirklichkeit, die Himmel und Erde, Tiere, Menschen und Geister umfasst.“

(Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, S. 170)

So führt das Transzendieren des biologischen Grundsystems zur Entwicklung der Identität und dem Bewusstsein von sich selber. Der Mensch will über sich selber hinauswachsen, er stellt Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach der eigenen Identität - wer bin ich, woher komme ich -, stellt seine Existenz in Frage, erweitert das Bewusstsein für imaginäre, geistige Räume.

Um seine eigene Existenz, die Lebensumstände verändern zu können braucht der Mensch die Erfahrung des „Anderen“, das Wissen um die Möglichkeiten, die man hat, um aktiv auf das Faktische zu reagieren.

Tanz, Trance und Ekstase sind die sinnlich erfahrbar gemachte Alternative, die Erfahrung des Anderen, die Erfahrung des Möglichen. Dies zeigt sich in der ekstatischen Verwandlung des Jägers in ein Tier, dies zeigt sich in der Reise der Seele des Schamanen, dies zeigt sich im Aus-Sich-Herausfahren der San-Tänzer, dies zeigt sich in der Gotttrunkenheit der Derwische, es zeigt sich in der kollektiven Ekstase der Narrenfeste und Karnevals, die das inszenieren, was eben nicht - bzw. noch nicht - ist. Die zentrifugale [vom Zentrum nach Außen verlaufende] und zentripetale [zum Mittelpunkt hin orientierte] Kraft des ekstatischen rituellen Verhaltens haben dem menschlichen Bewusstsein die Polarität und Komplementarität geschaffen, die seine Struktur bestimmen.

(Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, S.190)

So haben sich Trancetänze in allen Kulturen entwickelt, wohl einerseits, um das eigene Dasein und das was einen umgibt, verstehen, erklären zu können, und andererseits, um das Bestehende transzendieren zu können.

Höhlenmalereien aus dem Paläolithikum geben Aufschluss darüber, dass rituelle Tänze schon in der Frühzeit der Menschheit eine Rolle spielten. „Lesen“ konnte man diese Malereien erst Mitte des 19. Jahrhunderts, durch die Arbeit des Linguisten Wilhelm Bleek (1827-1875). Er hat in unzähligen Gesprächen mit in Kapstadt inhaftierten San (einem indigenen Volk im südlichen Afrika) deren Sprache erforscht und Einblick in die religiösen Vorstellungen ihrer Kultur und ihren Zusammenhang mit den Felsmalereien bekommen.



Zeichnung der San

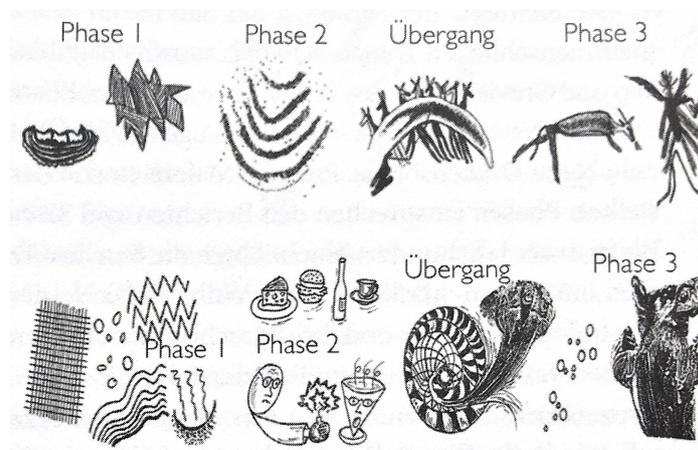
Die Felszeichnungen wurden gemalt, nachdem sich die Tänzer wieder erholt hatten, sie sind eine Interpretation des Erlebten.

Mit dem Wissen um diese Zusammenhänge konnten auch die paläolithischen Malereien neu interpretiert und zugeordnet werden.

Aus der experimentellen Psychologie weiß man heute, dass die neurophysiologischen Vorgänge in der Trance bei allen Menschen gleich ablaufen. Lediglich die Interpretation ist kulturell bedingt.

Drei Phasen der Trance:

1. In der ersten Phase treten entoptische Phänomene (Blitz- und Lichteffekte) und geometrische Formen die flimmern, vibrieren, sich ausdehnen und zusammenziehen, auf.
2. Die Bilder werden je nach Verfassung, bislang Erlebtem und kulturellem Hintergrund interpretiert, der Tänzer versucht, den Visionen einen gewissen Inhalt zu geben.
3. Hier treten wieder die geometrischen Figuren der ersten Phase auf, der Tänzer fühlt sich in einen Strudel hineingezogen, es tauchen Gegenstände, Tiere, Menschen, skurrile Wesen auf. Am Ende des Tunnels betritt er die fremdartige Welt, die ihm als eine realistische Vision erscheint. Außergewöhnliche Tonerlebnisse, intensives Farberleben, Schwerelosigkeit, Verwandlung in ein Tier sind weitere Merkmale.



Gegenüberstellung von Felszeichnungen der San und dem Trance-Schema eines Großstädtlers
(Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, S. 43)

Bei diesen Erklärungen wird klar, dass die meisten der im Folgenden aufgeführten Trancerituale immer spirituell motivierte Trancetänze meinen. Im Unterschied dazu stehen zum Beispiel Volkstänze, die durch die immer gleiche Schrittfolge auch zu einer Trance führen können, die Narrentänze im Mittelalter und der Karneval. In der heutigen Zeit kann man in die Disco gehen, wo sich die Tänzer und Tänzerinnen bei lauter Technomusik in Trance tanzen.

Die rituellen Trancetänze sind entweder Einzeltänze wie die der sibirischen Schamanen, oder Gemeinschaftstänze wie bei den San oder den Derwischen.

Es gibt Trancetänze, die den *Besessenheitskulten* zugeordnet werden, das bedeutet, dass eine Person in einem Trancezustand von einem Geist oder einer Gottheit in Besitz genommen wird, das kann ein guter oder auch ein böser Geist sein.

Bei anderen Tranceformen tritt der Tänzer in Kontakt mit einer Gottheit oder einer anderen Macht und bittet um Heilung oder Antworten.

Immer jedoch sind diese Tänze in ein festes Ritual eingebunden. Musik und Rhythmen, gespielt von Trommeln, Rasseln und/oder Glöckchen, unterstützen die Trance. Weitere Trance auslösende Faktoren sind körperliche Extrembedingungen wie Nahrungsentzug, Schmerz und extreme Dunkelheit.

Und immer dient der Tanz auch der Stabilisierung der Gemeinschaft.

So gibt es viele Rituale und Feste, die die Verbindung mit der Natur feiern und festigen. Überhaupt ist die Verbindung mit der Natur, mit Mutter Erde und aller Wesen darauf eine wichtige Komponente für das Verständnis des Schamanismus’.



Höhlenmalereien in Bhimbetka

Höhlenzeichnungen aus dem **Paläolithikum** (Altsteinzeit), zum Beispiel in der Höhle von Bhimbetka in Indien, belegen, dass es den Trancetanz schon seit mehreren tausend Jahren gibt. Die Bilder stellen vermutlich Trancevisionen dar. Die Höhlen wurden als Kulträume genutzt, dienten aber wohl nicht der Zusammenkunft, da die Räume dafür zu klein waren und meist im unzugänglichen hinteren, dunklen Bereich der Höhle lagen.

Gefunden hat man hier auch Gegenstände, die wahrscheinlich als Instrumente verwendet wurden. Offensichtlich war der Trancetanz eine zentrale kultische Handlung der Jägerreligionen.

„Die Trance stellte (...) eine Kommunikationsform mit der Umwelt der Jäger dar, mit den Tieren und Pflanzen des Lebensraumes; und da Tiere und Pflanzen offenbar mit einer bestimmten Kraft assoziiert wurden, die auf das Reich der Geister und Ahnen verweist, begegnet der frühe Jäger im Kult damit auch einer immateriellen Welt von Geisterwesen.“
(Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, S.73)

Der **Schamanismus** ist wahrscheinlich direkt aus diesen Tänzen hervorgegangen.

„Sibirische Schamanen und verschiedene Geisterbeschwörer anderer Ethnien – die ebenfalls häufig verallgemeinernd als Schamanen bezeichnet werden – hatten oder haben in vielen traditionellen Weltanschauungen angeblich Einfluss auf die Mächte des Jenseits. Sie setzten ihre Fähigkeiten vorwiegend zum Wohle der Gemeinschaft ein, um in unlösbar

erscheinenden Krisensituationen die „kosmische Harmonie“ zwischen Diesseits und Jenseits wiederherzustellen. In diesem weiten Sinne bezeichnet Schamanismus eine Reihe unscharf bestimmter Phänomene „zwischen Religion und Heilritual.“

(Wikipedia, Stichwort Schamanismus,)

Der Schamanismus ist keine Religion, er kann sich mit allen Religionen verbinden.

Im **sibirischen Schamanismus** tritt der Schamane, der ungewöhnliche Kleidung und Kopfbedeckungen trägt, mit Hilfe von Trommelmusik, Rasseln und Glöckchen, die er selber spielt, in die Trance, um dabei mit „Hilfsgöttern“ in einen direkten Kontakt zu kommen und mit ihnen zu kommunizieren. Sein Anliegen ist es, die Geister für das Wohl der Gemeinschaft nutzbar zu machen.

Dabei geht es um Heilung, Wahrsagung und die positive Beeinflussung des Jagderfolgs.

Die wesentlichen Elemente des Schamanismus sind die rituelle Trance, um in Ekstase zu geraten, Besessenheit, Schutzgeister (ein Schamane kann nur mit starken Schutzgeistern die strapaziöse Zeremonie durchstehen), Hilfgeister, ein Berufungserlebnis, um Schamane werden zu können. Darauf folgt eine Ausbildung durch einen erfahrenen Schamanen, welcher eine Initiation folgt und schließlich braucht es die außerkörperlichen Erfahrungen, bzw. Jenseitsreisen während der Trance.

„Einer der grundlegendsten Aspekte des Rituals ist der Tanz des Schamanen, der sich häufig linksläufig dreht, um in den Zustand der Trance einzutreten, um in eine Gottheit verwandelt zu werden. Man kann sagen, dass dies die Bewegung des entstehenden Universums aus dem Nichts darstellt. Kosmische Gesetze walten in diesem Tanz, sie entsprechen dem heiligen Wissen, das von dem Schamanen während der langen Zeit seiner Ausbildung erworben wurde. Das Ziel des schamanischen Tanzes ist es, in die heilige Welt zu reisen, heraus aus der gewöhnlichen Welt, indem der Schamane zu seinem uranfänglichen Zustand der Leere zurückkehrt. Die Leere des Schamanen spiegelt die makrokosmische Leere wider, die der Ursprung des Universums und der Gottheiten ist. Auf diese Weise wird der makrokosmische mit dem mikrokosmischen Bereich eins, um eine Gottheit zu gebären, die sich dadurch manifestiert.“



(sibirische Schamanin)

(Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, S.109)

In verschiedenen **indigenen Völkern Nordamerikas**

gab es den sogenannten Sonnentanz.

Dabei wurde mit einer Schnur ein Holzpflock mit der Haut des Tänzers oder der Tänzerin verbunden. Diese tanzten vier Tage ohne Essen und Trinken in der Sonne. Durch die körperlichen Schmerzen und die Erschöpfung wurden todesähnliche Zustände hervorgerufen, während derer die Tänzer Visionen hatten, die Antworten auf wichtige Lebensfragen bereithielten. Weiterhin konnte auch um Heilung gebeten werden.

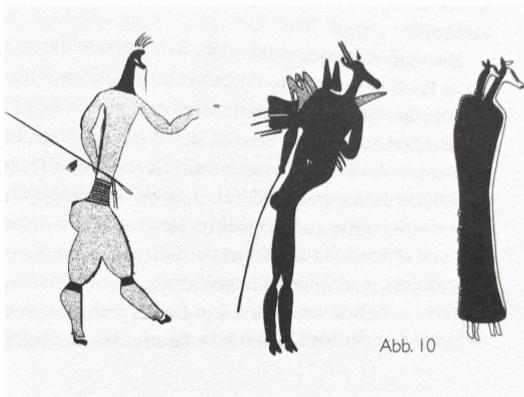
(Wikipedia, Artikel Sonnentanz,)



In Afrika, in der Subsahara-Zone (z.B. Botswana und Namibia), sind Trancetänze auch heute noch weit verbreitet.

Bei den **San** ist der Trancetanz ein zentrales Heilritual. Allen Stammesmitgliedern ist das Tranceerlebnis erlaubt, auch wenn es rituelle Spezialisten gibt. Die Tänzer tanzen, versehen mit Fußrasseln, vor dem klatschenden Publikum, bis sie in Trance fallen. Übernatürliche Kräfte werden geweckt, um Krankheiten zu heilen, die Umwelt zu beeinflussen, in Form von Regen- oder Jagdtänzen oder um die Gruppe zu unterstützen. Außerkörperliche Reisen, in denen zum Beispiel andere Stämme besucht werden, sind ebenso bekannt.

Die Trancetänzer nehmen ihre Aufgabe als Heiler wahr, indem sie mit Handauflegen Schlechtes, Böses und Krankes aus den Menschen herausziehen und in sich selber aufnehmen. Sie stoßen diese negative Energie dann durch ein „Loch“ im Nacken mit einem schrillen Schrei wieder aus sich heraus.



Zeichnung der San

(Aus: Tanz, Trance und Ekstase...)

Die Tänzer verstehen sich als Vermittler zwischen der Geisterwelt und der Gemeinschaft. Das in der Trance Erlebte wird dem gesamten Stamm zugänglich gemacht. Besonders interessant sind für das Verständnis der Trance im Allgemeinen die Höhlenzeichnungen der San, die schon im Kapitelanfang erwähnt wurden.

Der **Sufitanz**, ursprünglich aus dem heutigen *Irak* stammend, hat seine Wurzeln schon in der vor-islamischen Zeit. Im Tanz wurde die Kosmologie der Sterne, Sonnen und Planeten ausgedrückt.

Das wird durch die Drehbewegung um die eigene Achse symbolisiert. Außerdem steht der Drehtanz auch für die ewigen Kreisläufe der Natur. Mit dem Tanz untrennbar verbunden sind die darauffolgende Andacht und das „Hören“.

Hören auf den Klang der anderen Welt

Das Ritual des Sema (bedeutet Hören auf den Klang der anderen Welt) fand seinen Ursprung in einer Inspiration von Hz. Mevlana Celaleddin Rumi, erhielt aber seine Form erst nach dem Tode Mevlanas (17. Dez. 1273). Beeinflusst wurde es durch kulturelle und soziale Gewohnheiten der heutigen Türkei. Das Ritual wird auch Mukabele genannt, was "Begegnung von Angesicht zu Angesicht" bedeutet.

Es ist wissenschaftlich anerkannt, dass die grundlegende Voraussetzung für unsere Existenz eine Drehbewegung ist. Es gibt kein Wesen, kein Objekt, das sich nicht dreht, denn alle Wesen bestehen aus Atomen mit kreisenden Elektronen, Protonen und Neutronen. Alles kreist und der Mensch lebt dank der Teilchenbewegung, dem Blutkreislauf und den Lebenszyklen mit dem Erscheinen aus der Erde und dem Wiederkehren zur Erde. Alle diese Bewegungen sind natürlich und bewusst [sic]. Doch der Mensch besitzt Bewusstsein und Intelligenz, was ihn von anderen Lebewesen unterscheidet. Somit nimmt der drehende Derwisch oder Semazen absichtlich und bewusst an den Bewegungen teil, denen alle Lebewesen unterworfen sind. Entgegen der üblichen Meinung ist es nicht das Ziel des Semazen, in eine Ekstase zu verfallen. Vielmehr dreht er in Harmonie mit der Natur, mit den kleinsten Zellen und den Sternen am Himmelsgewölbe.



Im Ritual des Sema symbolisiert der schwarze Umhang das Leben in dieser Welt der Erscheinungen (Diesseits) und der Hut aus Schaf- oder Kamelhaar symbolisiert den Grabstein des Ego. Der weite weiße Rock repräsentiert das Leichentuch des Ego und ebenso die Auferstehung in die "andere Welt" (Jenseits). Das Ablegen des schwarzen Umhangs bedeutet den Beginn der "Wiedergeburt in die Wahrheit“.

(<http://kunlun.ch/index.php/inspiration/lesenswertes.html#sufitanz>)

Auch in Europa gab es schon immer Trancetänze, auch wenn die Literatur dazu nicht sehr ergiebig erscheint.

Bei den **Kelten**, die über ihre eigene Kultur selber nichts Schriftliches hinterlassen haben, gab es anscheinend einen Tanz mit besonderer Musik, der an Schamanismus erinnert, bei dem der Druiden Erleuchtung erlangen konnte. Zukunftsvisionen entstanden dabei. Sie konnten sich im Tanz in Ekstase bringen und mit den Geistern kommunizieren.

(www.kelten.de)

Im frühen **Christentum** galt der Tanz noch als Form des Gebets und bis in das Mittelalter hinein waren Gebärden auch noch fest mit dem Gebet verbunden. Etlche Bibelzitate weisen auf die Existenz von Tanz, nicht (nur) zum reinen Vergnügen, sondern als Übung zur Gottseligkeit hin, da der Körper in der Ekstase leicht wird und die Fesseln der Seele sich lockern können. Im

himmlischen Reigen „wird der Tanz kontemplativ und spiegelt die höchste Bewegung wider, die Bewegung“ Gottes (Andreas Mascha, S.3).



Warum aber hat sich das im Laufe der Zeit verloren? Steht der lebensfreudige, lebensdurstige Tanz einem „weltfremden und sinnenfeindlichen“ Christentum gegenüber?

Und obwohl im 8 Jh. verboten, da der Tanz an heidnische Mysterienkulte erinnerte, hat sich die alte Tanztradition in Sekten und Splittergruppen gehalten. Und er scheint sich heute, wenn man Andreas Mascha folgt, wieder zu beleben.

Der Leib als solcher, wurde (nicht nur) in der frühen protestantischen Arbeitsethik als Ausdruck niederer Instinkte betrachtet, der Tanz diente dem Müßiggang und somit auch dem Teufel.

Und die Kirche hatte wohl Sorge, dass der einfache Mensch Gotteserfahrungen machen kann und damit von der Kirche unabhängig werden könnte.

Das ist ein Teilaspekt, der mich sehr beschäftigt hat. Allerdings würde es den Rahmen dieser Arbeit sprengen, dieses Thema breiter zu beschreiben.

Unter dem Aspekt, dass der Mensch im Tanz transzendiert, was noch nicht ist, aber sein soll, dass Tanz und Ekstase dem Erlebnis der absoluten Freiheit dienen, sind die **Narrentänze** im Mittelalter zu verstehen. Die Tänze waren ein kollektives „Außer-Sich-Geraten“, in denen die unterlegenen, niederen Schichten sich gegen die Autoritäten, Obrigkeit und Klerus, auflehnten. Mit Hilfe des Narren als zentraler Figur, konnten politische Missstände aufgezeigt werden. Die Tanzgemeinschaft wurde aus dem üblichen Moralkodex herausgeführt - das war die zentrifugale Kraft des Tanzes.

„Er [der Narr] ist die Verkörperung des Menschen jenseits des Politischen; genau daraus erwächst seine metaphysische Kraft und seine religiöse Bedeutsamkeit gerade im mittelalterlichen Jahreszyklus der Feste.“

(Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, S.128)

Zurückzuführen sind diese Tänze oft auf **heidnische Mysterienspiele** um Tod und Wiedergeburt, wie die Saturnalien, die Januarkalenden, die Bacchanalien oder die Dionysien, die man ebenso dem Trancetanz zuordnen kann.

„Religionspsychologisch dürften Dionysien wie Bacchanalien als ein rauschhafter Frühlings- und Fruchtbarkeitskult zu verstehen sein: Das von jedem erlebbare Überwinden der Jahreszeit Winter durch ein erneutes Wachsen von Vegetation wurde in Beziehung zu der menschlichen Daseinsfreude und nicht zuletzt Sexualität gesetzt. Exzesshaft könnten

Bacchanalien gewesen sein durch den Konsum von Alkohol mit psychedelischen Substanzen wie halluzinogenen Pilzen und sogar Tollkirschen. Die vielleicht ein wenig dem neuzeitlichen Karneval ähnelnde mehrtägige Außeralltäglichkeit und antirationale Gegenwelt von Tanz, Maske, Rollenspiel und Mummenschanz der Bacchanalien schuf gehobene Stimmung oder gar sexuelle Erregung und Enthemmung. Euripides beschreibt in „Bacchae“ die Teilnehmer als Zecher, die sich Felle und Häute überstreifen und Tierrollen übernehmen.“

(Wikipedia, Stichwort Bacchanalien)

Eine schöne Verbindung der westlichen und der indigenen Kulturen stellt der **andische Schamanismus** her.

In den Anden gibt es eine Legende, die besagt, dass wenn Condor und Adler sich vereinen, wieder miteinander fliegen, die Erde nicht mehr zerstört wird und Not verschwindet.

Der Condor steht hierbei für die indigenen Kulturen, den Süden, das Herz schlägt in Südamerika, die der Natur, der Intuition, dem Mystizismus verbunden sind, es entspricht der rechten Gehnhälfte der Menschen (siehe S.24). Hier herrscht die Weisheit des Herzens, ist die Verbindung zur Natur intakt, aber es besteht eine materielle Verarmung.

Während der Adler für die „westliche Welt“ steht, wo das Gehirn mit seinem rationalen Verstand und die materielle Welt wichtig sind, also die linke Gehirnhälfte überrepräsentiert ist, geht dies alles auf Kosten der Natur und des Herzens.

Alle Völker sind voneinander abhängig und können voneinander lernen.

Im andischen Schamanismus besteht eine enge Verbindung zur Natur. Die Menschen werden als Lichtwesen gesehen, die das Licht in sich haben, ihre Spiritualität von der Sonne bekommen.

Die moderne Welt braucht eine transzendente Verwandlung, „durch die wir die Prinzipien und Werte für eine ausgewogene Harmonie mit unserer Lebensumgebung wiedererlangen und integrieren können“ (Der Condor und der Adler,..., S.21). Der Schamane dient als Mittler zwischen dem menschlichen und dem spirituellen Königreich; durch Tanz und Ekstase wird die Verbindung zum kollektiven Unbewussten und damit zur Möglichkeit der Selbstheilung geschaffen. Vorgegebene traditionelle Tanzschritte, getragen von Trommelrhythmen, führen zu den Tänzen der Trance und Ekstase.

Es gibt Zeremonien, die die Einheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Ahnenreihe, die Verbindung mit dem Feuer, dem Licht, dem Kosmos feiern. Die Teilnehmer gehen dabei auf die Suche nach ihrer eigenen Essenz, ihrer Entwicklung, dem Licht in sich.

Die Vier Elemente, die Bestandteil der schamanischen Rituale sind, dienen dazu, die verschiedenen Anteile, die jeder in sich trägt, zu integrieren.

„Die Umwandlung und Transformation als lebendiger und aktiver Prozess, den wir durch Erfahrung erleben, führt zu einer Entwicklung des Wesens und einer Erhöhung der Potenziale des Menschen“.

(Der Condor und der Adler,..., S.41)

In der Entwicklung der westlichen Welt kann man beobachten, dass es immer mehr Angebote für Trancetanz und transzendente Tänze gibt, Biodanza mit eingeschlossen.



3. Biologie der Transzendenz

Kann jeder Mensch Trancezustände erleben oder braucht es dazu Voraussetzungen?

Prinzipiell scheint es so zu sein, dass jeder gesunde Mensch Trance in Form der Alltagstrance tagtäglich erlebt. Ist man mit vielen Gedanken im Kopf beschäftigt, ist es schwerer in Trance zu kommen, als wenn man durch Meditation geübt ist, seine Gedanken abschalten zu können. Um allerdings in tiefere tranceartige Zustände zu kommen, braucht es Übung. Kathrin Nake (Hypnose-therapeutin in Dresden) vergleicht das mit dem Erlernen eines Musikinstrumentes.

Auch Rolando Toro (Begründer von Biodanza) sagt, dass grundsätzlich jeder Mensch in die Trance eintreten kann. Hat ein Mensch einen ausgeprägten Abwehrpanzer, ist rigide und kontrolliert, dann wird es ihm schwerer fallen, als einem Menschen ohne diesen Schutzpanzer. Das heißt also, dass auch Angst, unser Schutzmuster, verhindern kann, in Trance zu geraten.

Emotional empfängliche, schnell berührbare, gefühlvolle, assoziativ denkende Menschen geraten leichter in eine Alltagstrance als Menschen die zu Kontrolle neigen, eher analytisch denken und weniger gefühlsgeleitet sind.

Mir stellt sich dennoch die Frage, ob wirklich jeder Mensch Trance, abseits der Alltagstrance, erleben kann.

Es gibt viele Menschen, die vielleicht nie den Ruf wahrnehmen, ihr Leben aktiv zu gestalten. Menschen, die gefangen sind in ihren Umständen, ihr Leben nicht hinterfragen. Kommen diese Menschen jemals in die Situation, in Berührung damit, das Instrument „Trance“ zu erlernen? Braucht es also nicht doch auch Voraussetzungen?

Joseph Chilton Pearce beantwortet diese Fragestellung sehr detailliert in seinem Buch:

Biologie der Transzendenz.

Im folgenden fasse ich seine These, die mich sehr beeindruckt und nachhaltig beschäftigt hat, zusammen. Seitenzahlen beziehen sich in diesem Kapitel auf dieses Buch.

(Mir ist bewusst, dass Pearce's Darstellung vom Gehirn von anderen gängigen Konzepten abweicht und zum Teil auch unterschiedliche Termini angewendet werden.)

Aufbau des Gehirns

Um der Biologie der Transzendenz auf die Spur zu kommen, muss man verstehen, wie das Gehirn aufgebaut und strukturiert ist.

Das Gehirn besteht aus vier verschiedenen Teilen, die entwicklungsgeschichtlich unterschiedlich alt sind und sich im Laufe der Zeit immer weiter entwickelt haben. Es hat sich den jeweiligen Anforderungen angepasst.

Die Neurowissenschaftler haben das Gehirn ursprünglich in nur zwei Teile unterteilt:

- Das **Hinterhirn** umfasst das *Reptiliengehirn* (R-System) das aus dem sensomotorischen System - der Wirbelsäule, den Nervenenden und ihren neuronalen Verbindungen im Körper und dem primären Neuronsystemen im Herzen besteht.
- Das **Vorderhirn**, bestehend aus dem *Alten* und dem *Neuen Säugetiergehirn*, dem Neocortex.

Der **Frontallappen**, der *Präfrontalcortex* blieb lange Zeit als aktiver Teil des Gehirnes unbekannt, da dort keine Aktivitäten angezeigt wurden.

Pearce unterscheidet in ihren Funktionen das Alte und das Neue Säugetiergehirn, so kommt er zu dem Begriff des **vierteiligen Gehirns**.

Das Reptiliengehirn:

Als erstes hat sich das sogenannte Reptiliengehirn entwickelt. Es ist zuständig für Reflexe, für sensomotorische Abläufe, d.h. fühlen und bewegen, atmen, alles was automatisch, gewohnheitsmäßig in unserem Körper abläuft. Es ist verantwortlich für Überlebensstrategien. Es hat ein Bewusstsein von der äußeren Welt der Dinge. Ich sehe die Dinge so, wie sie vor mir stehen. Die Handlungsweise ist beschränkt darauf, ob ich weglaufe (Gefahr) oder ob ich darauf zugehe (Freund oder Beute). Es ist unfähig, ererbte oder erlernte Verhaltensmuster zu ändern.

Es gibt nur ein Bewusstsein für die Gegenwart.

Das Alte Säugetiergehirn:

Danach hat sich das Alte Säugetiergehirn entwickelt. Es ist das emotional-kognitive Gehirn. Einerseits umfasst es das limbische System, das zuständig ist für Erkennung, Verarbeitung, Regulierung und Weiterleitung von Emotionen, jeglicher Art von Beziehungen, Entstehung von Triebverhalten, wesentliche Bestandteile des Belohnungssystems, die Regulierung des Autonomen Nervensystems; es überwacht unseren Hormonhaushalt, den Biorhythmus und die Verarbeitung sensorischer Stimuli (Schmerz, Gerüche, Hören).

Andererseits hat dieses Gehirn ein Bewusstsein von der äußeren Welt und unserer Beziehung zu ihr, es kann Unterscheidungen treffen.

Es ist außerdem verantwortlich für die angeborene Intelligenz, uns um unseren Nachwuchs zu kümmern.

Es gibt ein Bewusstsein für Gegenwart und Vergangenheit.

Das Neue Säugetiergehirn:

Das dritte Gehirn, auch Neocortex genannt, ist fünfmal so groß wie Reptiliengehirn und Altes Säugetiergehirn zusammengenommen! Es ist für die Sprache und das Denken verantwortlich, das intellektuell-kreative Gehirn, das kreative Vorstellungskraft und organisiertes Denken beinhaltet. Es ist in der Lage, "was-wäre-wenn-Szenarien" auszudenken. Dadurch können Angstzustände entstehen und das Neue Säugetiergehirn damit in den Dienst des R-Systems „hinunterziehen“. Phantasien und Gedanken im Inneren sind möglich. Ein weites Bewusstseinsfeld eröffnet sich. Das dritte Gehirn verfügt über das Bewusstsein von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Der Präfrontalcortex:

Er liegt direkt hinter den Augenbrauen und wird in der spirituellen Tradition auch als „drittes Auge“ oder "Sechstes Chakra“ bezeichnet.

Hier sind die „höheren menschlichen Tugenden“, wie Liebe, Mitgefühl, Empathie, Verständnis und fortgeschrittene intellektuelle Leistungen angesiedelt. Die Entwicklung dieses Bereiches kann uns für höhere Welten öffnen.

Er kann reflektieren, ist intelligent, kann rechnen und logisch denken, analysieren und kreativ denken, ist verhandlungsbereit.

Entwicklung unseres Gehirns

Reptilien-Gehirn	Altes Säugetier-Gehirn	Neues Säugetier-Gehirn	Präfontalkortex
<i>Reptilien-Es</i>	<i>Säugetier-Ich</i>	<i>Neocortex, Großhirn</i>	<i>Drittes Auge, 6. Chakra</i>
Überlebensstrategie	Zuständig für Beziehungen	Imagination, Vorstellungskraft	Intelligenz des Herzens
Unterhalb der Bewusstseinschwelle	Bewusstsein von der inneren Welt	Weites Bewusstseinsfenster	Große Vernetzung aller Hirnbereiche
Reflexhafte Reaktion	Emotionen, Riechen und Hören	Sprache, Denken	Liebe, Mitgefühl, Empathie,
Sensomotorisch	Limbisch, emotional-kognitiv	Verbal-intellektuell	Fortgeschrittene intellektuelle Fähigkeiten
Bewusstsein von der äußeren Welt der Dinge	Bewusstsein von der inneren subjektiven Welt und unsere Gefühle zur äußeren Welt	Zielgerichtete Handlungen	Öffnung für höhere Welten
Entwicklung im ersten Lebensjahr, bis zum Alter von 7 Jahren (Kind robbt wie ein Reptil)	Entwicklung ab dem ersten Lebensjahr bis zum 11. Lebensjahr	Entwicklung ab dem 4. bis zum 21. Lebensjahr	Entwicklung ab dem 15. -21. Lebensjahr
<i>Gegenwart</i>	<i>Gegenwart und Vergangenheit</i>	<i>Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft</i>	<i>Transzendenz</i>

Die Funktion der Neuronen im Präfrontalcortex regen die Aktivitäten in anderen Bereichen des Gehirns an oder hemmen sie, was dazu führen kann, dass Impulse kontrolliert werden und z.B. Überlebensreflexe des Reptiliengehirns gemäßigt werden.

Nun ist es nicht so, dass jedes dieser vier Gehirne für sich alleine steht, sondern sie interagieren.

„Das Entwicklungsmuster der Natur selbst besteht aus drei Komponenten. Erstens, jede neue Neuralstruktur baut auf der Grundlage der zuvor entstandenen Neuralstruktur auf. Zweitens, jedes neue Gehirn, das sich entwickelt, gliedert in seine Funktionen die primitivere Grundlage ein, auf der es aufgebaut ist, und verändert das Wesen dieser Grundlage dahingehend, dass sie mit dem neuen System kompatibel ist. Und drittens, das zuletzt integrierte System dient seinerseits als Grundlage für höhere evolutionäre Entwicklungen, was als „Transzendenz in Aktion“ zu verstehen ist.“ (S.45)

Jedes Gehirnsystem behält bei der Eingliederung in ein neues, höher stehendes System also seine Integrität, bekommt aber gleichzeitig eine neue, erweiterte Rolle zugewiesen. Das Zusammenwirken kann in beide Richtungen geschehen, sowohl vom niederen zum höheren Gehirn als auch umgekehrt.

So ist das Reptiliengehirn weiterhin für das Überleben zuständig, kann dies aber in Verbindung mit dem Alten Säugetiergehirn intelligenter und flexibler ausführen. In Notfällen kann das Reptiliengehirn den Neocortex vor Gefahren warnen, um schnelle Entscheidungen jenseits von Emotionen und Überlegungen treffen zu können.

Mit dem Neuen Säugetiergehirn können Aktivitäten objektiv erfasst und in ihrer Ganzheit betrachtet werden, anstatt nur instinktiv darauf zu reagieren.

Weitere wichtige Bestandteile des limbischen Systems sind die *Amygdala* und der *Hippocampus*.

Die Amygdala (Mandelkern) ist für das Erinnerungsvermögen unserer Emotionen, lebenswichtigen Erfahrungen und Lernprozesse, die in den ersten 3 Jahren erfolgen, zuständig. Alles weitere Geschehen baut darauf auf und prägt unsere Reaktionen, unabhängig davon, ob die Erinnerungen negativ oder positiv besetzt sind.

Der Hippocampus ist für die Übertragung von Informationen vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis zuständig. Er ist der Arbeitsspeicher unseres Gehirns und ist einer der wenigen Bereiche im Gehirn, die ein Leben lang neue Zellen bilden können. Darüber hinaus ist er für Überlebensstrategien und Beziehungen zuständig. Er steuert Affekte und ist der Sitz emotionaler Äußerungen wie Wut, Angst und Freude. Er bildet sich circa ab dem 3. Lebensjahr.

Die rechte und linke Gehirnhälfte (Hemisphäre)

Unser Gehirn besteht aus 2 Gehirnhälften, die über den sogenannte Balken (Corpus callosum) miteinander verbunden sind. Den jeweiligen Gehirnhälften sind unterschiedliche Eigenschaften und Fähigkeiten zugeordnet.

Die *linke Hemisphäre* verarbeitet langsam und schrittweise Informationen mit begrenzter Datenmenge. Sie ist sehr störungsanfällig für Müdigkeit und Gesundheit.

Gedanken sind sprachlich fassbar, präzise und bewusst.

Der sogenannte L-Modus, quasi die Spezialität der linken Hemisphäre: fest, aufrecht stehend, leicht erfassbar, gerade, korrekt, kraftvoll.

Die *rechte Hemisphäre* verarbeitet riesige Datenmengen vernetzt, parallel, ganzheitlich und schnell. Sie reagiert vor allem auf Bilder. Sie folgt Impulsen, die sich unpräzise über Körperempfindungen äußern (somatischer Marker).

Der R-Modus: schräg, geschwungen, biegsam, in überraschenden Kurven und Bögen, verspielt, komplex, phantasievoll.

Links		Rechts
Analytische Intelligenz		Intuitive Intelligenz
Verstand, Logik, Rationalität		Inspiration, Intuition
Strukturiert, organisiert		Ganzheitlich, künstlerisch
Mathematik, Wissenschaft		Musik, Rhythmus, Tanz,
Sprache, Schreiben, Lesen		Kunst, Körpersprache
Regeln, Gesetze		Gefühle, Emotionen
Zeitempfinden		Raumempfinden
Einzelheiten		Erfasst Zusammenhänge
Abstraktion		Improvisation
Monotonie		Kreativität
Kurzfristigkeit		Dauer
Linearität		Geometrie
Digitales Denken		Analoges Denken

Bild: www.maria.erlebach.cc; Text: Iris Franke

Die rechte Hemisphäre verfügt über zahlreiche Verbindungen zu dem emotionalen, also Alten Säugetiergehirn. Es herrscht ein reger Datenaustausch auch zum Rest des 3-Gehirn-Systems.

Die linke Hemisphäre jedoch ist in erster Linie über die rechte Gehirnhälfte mit dem 3-Gehirn-System verbunden. Sie arbeitet also mit den Informationen, die sie über den Balken von rechts bekommt. Diese Informationen eignet sie sich an, um sie dann weiterzuverarbeiten, ohne Rücksicht

auf die von dort eingebauten Sicherheitsmaßnahmen und ohne zu beachten, in welcher Beziehung das neu Entstandene zum Ganzen steht. Gleichzeitig besteht ein enger Kontakt zum Präfrontalcortex, der seinerseits mit allen Seiten des Gehirns eng verbunden ist.

So kann die linke Gehirnhälfte außerhalb der engen Grenzen der beiden niederen Systeme funktionieren und die unüberlegten und automatischen Handlungsweisen der niederen Gehirne umgehen.

„Ohne die Grenzen der niederen Gehirne können wir über unser Erbe hinausgehen, und unsere Gedanken können Flügel bekommen.“ (S.58)

Entwicklung des Gehirns

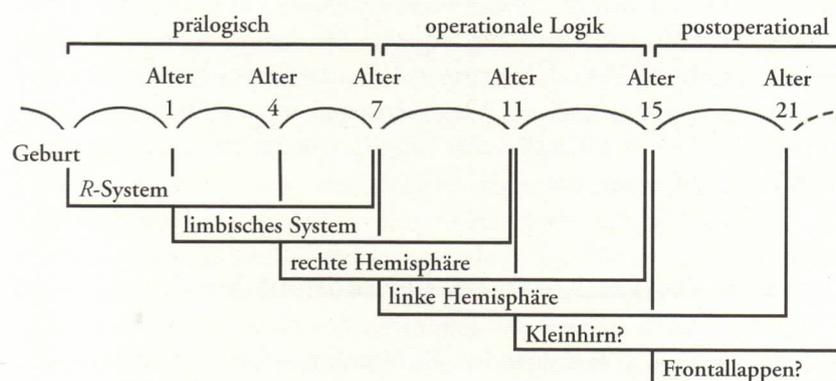
Genauso wie sich das Gehirn im Laufe der Jahrtausende entwickelt hat, entwickelt es sich auch im Mutterleib. Erst wird das Reptiliengehirn angelegt, dann das Alte Säugetiergehirn, das Neue Säugetiergehirn und schließlich als Krönung der Präfrontalcortex.

Kommt das Baby auf die Welt, geht die Entwicklung wieder von vorne los. Jedes Gehirn hat sein Zeitfenster, indem es gefüllt, gefördert, entwickelt werden kann.

Pearce umschreibt das mit dem Bild des Hausbaus. Erst braucht es ein Fundament, (Reptiliengehirn), dann die Wände (Altes Säugetiergehirn), das Dach (Neues Säugetiergehirn) und schließlich die Innenausstattung (Präfrontalcortex). Alle Bauarbeiten haben einen Bauplan. Ist der Zeitplan abgeschlossen, wird die Aufmerksamkeit des Wachstums auf den nächsten Bauabschnitt gelenkt, egal ob das Fundament stabil, die Wände gerade oder das Dach dicht ist.

Die Präfrontallappen haben ihre Hauptwachstumsphase direkt nach der Geburt. Parallel zu der Entwicklung der anderen Gehirne stellen sie die Weichen, damit sich die anderen Gehirne gemäß ihrer Bedürfnisse entwickeln können, um sich in der zweiten Entwicklungsphase in der Adoleszenz schließlich entfalten zu können - um zu einem zivilisierten Geist zu führen.

Dabei entsteht eine enge, dynamische Vernetzung der Präfrontallappen mit allen Teilen des Gehirns, die es uns ermöglicht, die Neuralstrukturen unseres Gehirns regulieren und überwachen zu können.



Grafik S.67: Wachstumsschübe des Gehirns und Schwerpunktverlagerung der Entwicklung.

Jedes Teil des Gehirns hat seine Entwicklungszeit. Und jede Entwicklungsstufe ist wiederum von der vorherigen abhängig.

Das erste Lebensjahr ist für die Schaffung von Beziehung da, um dem Gehirn Anregungen zu geben. Das Kind muss in erster Linie genährt und beschützt werden (R-Gehirn).

Ungefähr ab dem zweiten Lebensjahr wird die Bezugsperson zum Vorbild für das Gehirn. Es entwickelt sich emotional und kognitiv. Die Bezugsperson dient als Ersatz-Neocortex (Altes Säugetiergehirn).

Wenn die Phase des Nährens abgeschlossen ist, kann das Kind seine sensomotorischen Funktionen und Überlebenssysteme selber steuern. Eine Verbindung zwischen dem ersten und dritten Gehirn wird geschaffen, Gedanken, Gefühle und Handlungen werden zu einer Einheit.

Das 3. Gehirn kann sich allerdings nur angemessen entwickeln, wenn das 1. und 2. Gehirn ausreichend entwickelt sind. Ansonsten kommt es laut Pearce zum Zusammenbruch der Neuralstrukturen.

Der emotionale Zustand der Bezugsperson bestimmt maßgeblich den Zustand des Kindes und damit auch die Entwicklung seines Gehirns. Negative Reaktionen wie Angst und Zorn können also dazu führen, dass das 3. Gehirn abgeschaltet wird und stattdessen das Reptiliengehirn mit seinen primitiven Reaktionen (Flucht, Kampf, Totstellen...) reagiert.

Jedes weitere Lernen ist von dem Zustand abhängig, in welchem wir uns bei einem Lernprozess befinden. Sind meine ersten Erfahrungen zum Beispiel mit dem Mathematikunterricht traumatisch, werde ich den Rest meines Lebens in diesem Zustand sein, wenn etwas mit Mathematik verbunden ist.

Bis zum 15. Lebensjahr ist die Entwicklung der 3 Gehirne zum großen Teil abgeschlossen und stabilisiert sich. Dann erst in der Adoleszenz (vom 15.-21. Lebensjahr) bildet sich der präfrontale Cortex durch einen riesigen Wachstumsschub, bzw durch die Ausschüttung von neuem neuronalen Material, aus. Er ermöglicht uns, über unsere Begrenzungen, Zwänge und die Mängel des früheren Nervensystems hinauszugehen.

Deutlich zu sehen ist dieser Wachstumsschub an der Energie, der Euphorie der Jugendlichen, die die Welt verändern, etwas Besonderes hervorbringen wollen. Dieser Drang ist verbunden mit einer starken Energie des Herzens: Gedanken, Gefühle und Herz gehören zusammen.

Der Weg der Gewalt oder der Transzendenz hängt von den Folgen dieses Wachstums ab, da die Präfrontallappen von Anfang an erfahrungsabhängig sind und durch die vom Kind erfahrene Umwelt mitgestaltet werden. Ein gut entwickelter Präfrontalcortex enthebt uns unserer alten Tierinstinkte und bindet uns in eine höhere, eigenständig funktionierende Ordnung ein.

Die Natur hat dafür gesorgt, dass wir uns jederzeit, auf jeder Entwicklungsstufe erheben könnten, um über das Alte hinauszugehen. Tatsächlich jedoch erreichen laut Pearce nur wenige Menschen die Stufe der fortgeschritteneren Intelligenz.

Als Intelligenz ist hier die Weisheit des Herzens, die emotionale Intelligenz, zu verstehen. Pearce bezeichnet diese als 5. Gehirn! Es ist die ganzheitliche Fähigkeit, für Wohlbefinden zu sorgen. Im

Gegensatz dazu steht der Intellekt, der sich mit reinem Wissen befasst und vom Herzen unabhängig funktionieren kann.

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“
(Der kleine Prinz, Saint-Exupéry)*

Wie das Gehirn muss auch das Herz mit Modellen, Vorbildern, versorgt werden, damit es sich voll und ganz entwickeln kann. Das führt uns zum

Modellimperativ

„Die verborgene Fähigkeit des Herzens, für tiefe, universelle Intelligenz muss, genau wie das Gehirn, mit Modellen versorgt werden, um ihr vollständiges Wachstum und ihre volle Entwicklung zu erreichen. Wenn es nicht genährt wird oder keine Modelle vorhanden sind, dann können sich die Kräfte des Herzens nicht entfalten - und sie werden ein Leben lang inaktiv bleiben.“ (S. 76)

Laut Pearce gibt es drei Wege, auf denen das Herz, das Gehirn und die Körpersysteme reguliert und beeinflusst werden:

1. durch elektromagnetische Aktivität, hier kommuniziert das Herz mittels elektromagnetischer Signale (Frequenzgenerator). Das ist das Informationsfeld, aus dem wir unsere Erfahrungen von uns selbst und von der Welt konstruieren.
2. durch die Verbindung über unzählige Nerven mit dem Körper und durch direkte unmittelbare Neuralverbindungen mit der emotionalen Struktur des Gehirns. Hier gibt es einen Austausch zwischen Herz und Gehirn unterhalb der Bewusstseinsschwelle, die sogenannte Herzintelligenz.
3. durch hormonelle Beeinflussung, was dazu führt, dass das Herz als endokrine Drüse fungiert. Hier wird das emotional-kognitive System beeinflusst und reguliert.

Der Mensch braucht audiovisuelle Kommunikation, Fürsorge und Spiel, um zu überleben und zur Schaffung gesunder Verbindungen zum emotionalen System. Deren Erfüllung dient als Sprungbrett zur Transzendenz.

Für das R-System ist die audio-visuelle Kommunikation vonnöten.

Das Bedürfnis nach Fürsorge und die daraus gezogene Lust sind in das emotional-kognitive System und seine Verbindungen zum Herzen und zu den Präfrontallappen einprogrammiert.

Beide Bedürfnisse werden durch das Bonding (Zuwendung, Fürsorge und Liebe, Eingehen auf die Bedürfnisse des Babys, Bindung schaffen - die Entwicklung eines emotionalen Bandes zwischen Mutter, Vater und Kind) erfüllt und bedingen sich gegenseitig.

Das Spiel, wichtig für das Kind, um das Erlernte zu üben, nachzuahmen, kann sich im sicheren Raum der zuvor entstandenen Verbindungen durch hinreichende Kommunikation und Fürsorge entfalten.

Daraus wiederum kann eine Bindung zwischen Herz und Geist entstehen.

Sprach- und Sprechfähigkeit

Neugeborene reagieren auf sämtliche Phoneme der Mutter mit spezifischen Muskelreaktionen. Das ist Teil des genetischen Potenzials. Jede Hautzelle kann als „Ohr“ fungieren, da die Schallwellen über die Haut spürbar sind. Ein Netzwerk aus Hörzellen, Muskelspindeln und Kleinhirn formt sich aus. (Laut Pearce bedeutet das, dass taube Kinder oder Kinder stummer Mütter ohne diese Muskel-Phonem-Synchronie geboren werden. Ohne Modell keine Entwicklung.)

Der Charakter, das Wesen, die Intelligenz, jedwede Fähigkeit werden durch die Qualität des Vorbildes, des Modells bestimmt.

Sehvermögen

Am Anfang erkennt das Baby nur ein einziges Objekt: das menschliche Gesicht. (Nach 9 Monaten ist das Sehvermögen stabilisiert und nach 12 Jahren vollständig entwickelt.)

Dafür braucht es den Abstand von 15-30 cm, der beim Stillen und Tragen automatisch eingehalten wird. Dadurch bleibt das Gehirn wach und wird stimuliert, die Bezugsperson dient als Vorbild. Außerdem lernt es permanent alleine durch das Schauen.

Intelligenz des Herzens

Gleichzeitig bringt dieser Abstand Mutter und Kind auch in eine Frequenzkopplung der Herzen. Das ist für die Entwicklung der Primärfunktionen und die Intelligenz des Säuglingsherzens von großer Bedeutung.

Die mütterliche Stimme wiederum stimuliert bereits im Mutterleib das sensomotorische System des Säuglings und aktiviert dessen Sprache und sein Sehvermögen.

Durch äußere Reize werden innere neuromuskuläre Reaktionen hervorgerufen und führen schließlich zu einer Wissens- und Lernstruktur.

Die Mutter ist das Modell und das Neugeborene formt sich nach ihrem Modell.

Liegt kein Modell vor, kommt es zu funktionellen Störungen, bzw. sind diese wahrscheinlicher!

Durch die Technisierung der Schwangerschaft und der Geburt wurden im letzten Jahrhundert die Babies oft von den Müttern nach der Geburt getrennt und mit der Flasche ernährt. Dadurch fehlte den Babies das Modell zum Lernen.

Inzwischen weiß man, wie wichtig das Bonding ist. Es führt beim Säugling zu einer deutlich höheren sensomotorischen Sensibilität und zu einer bewussteren Wahrnehmung der Umgebung.

Weiterhin wirkt es sich auf das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit für die Menschen, für Worte und Anweisungen aus. Ausblicke, Gerüche, Geschmack, Berührungen werden deutlicher wahrgenommen. Es besteht eine höhere Lernfähigkeit, mehr Aufmerksamkeit, besseres Verstehen und Erinnern.

Ist die Mutter während der Schwangerschaft entspannt, kann sich das Vorderhirn gut entwickeln. Hat sie hingegen Stress, wird das R-Gehirn stärker entwickelt, das auf schnelle physische Reize, auf brutale Stärke programmiert ist. Dann überwiegen primitive Überlebensinstinkte der Abwehr und des Schutzes; statt Reflexion regiert der Reflex.

So fragt das Gehirn bei jeder Schwangerschaft aufs Neue, ob das System geschützt werden muss oder ob man sich um die größere Intelligenz kümmern kann.

Jede Zelle kann sich entweder nur gegen ein feindliches Umfeld zur Wehr setzen oder aber sich öffnen, expandieren und die Welt umarmen.

Wir können aber tiefgreifende Veränderungen in unserer Geschichte vornehmen und unsere Evolution selbst in die Hand nehmen. Kultur ist ein Wissenskörper aus erlernten Überlebensstrategien, die wir durch Vermittlung und Nachahmung an unseren Nachwuchs weitergeben.

„Transzendenz, die Fähigkeit, sich zu erheben und über Begrenzungen und Einschränkungen hinauszugehen, ist unser biologisches Geburtsrecht“ (S. 310)

Fasse ich diese Informationen für mich zusammen heißt das, dass nicht jeder Mensch Zugang zu Transzendenz hat. Nur wenn ein Kind ausreichend genährt, geliebt, gehalten und gefördert wurde, kann das Gehirn sich dahingehend entwickeln, dass das Bewusstsein sich für etwas Höheres, Größeres öffnen kann.

Vieles an seiner These finde ich sehr interessant und aufschlussreich. Was mir dabei fehlt, ist der persönliche Ausweg. Als Eltern kann ich mein Kind liebevoll unterstützen, kann handeln, kann die Evolution mit verändern. Wenn ich aber als Kind vernachlässigt wurde, wie kann ich das „reparieren“?

Für mich ist Biodanza ein Weg, um diese grundlegenden Defizite auszugleichen. Wir nähren, stützen, fördern, halten einander im Tanz und geben uns damit das, was ein gesunder Mensch für seine Entwicklung dringend benötigt!

Nicht jeder Mensch kann transzendente Erfahrungen machen?

Carlos D.O. Oviedo sagt, genau wie Pearce, dass die Fähigkeit zu transzendieren eine biologische Notwendigkeit sei, dass sie in jedem Menschen wohne.

„Daher ist die Trance im Prinzip eine biologische Notwendigkeit, denn sie erlaubt Wut, Frustration und Schmerz auszudrücken, Emotionen die krank machen können, wenn sie nicht auf angemessene Art verarbeitet und auf gesunde Weise zum Ausdruck kommen. Die Trance hat in ihren Ausdrucksformen und in allen Zeiten auf der ganzen Welt dem

Menschen geholfen, sich von sozialem, religiösem, politischem und wirtschaftlichem Druck zu befreien. Im Falle eines individuellen oder kollektiven Unglücks erlaubt sie uns, erneut ins Gleichgewicht zu kommen. Genau, wie sie die Notwendigkeit aufzeigt, sich gegen ungerechte Zustände innerhalb der Gesellschaft aufzulehnen.“

(Der Condor und der Adler..., S. 54)

Die Transzendenz ist also nicht nur eine Notwendigkeit, sondern wurde, wie im vorangegangenen Kapitel aufgezeigt, in Form von Trancetänzen zu aller Zeit auf der ganzen Welt praktiziert.

Mir scheint, dass Transzendenz möglich ist! Jeder Person, wenn sie denn will und danach sucht! Aber vielleicht ist der Wille und die Fähigkeit etwas verändern zu wollen davon abhängig, wie ich während der Schwangerschaft und als Kind versorgt, gehalten und in jeder Hinsicht genährt wurde. So widersprechen sich diese beiden Aussagen nicht, sondern ergänzen sich.

4. Bedeutung von Trance und Transzendenz bei Biodanza

*„Und heute erscheint es mir als selbstverständlich, dass wir im Tanz -
wenn wir, gehalten vom Biodanza-Rahmen, uns dem hingeben,
das sich in unserer Bewegung und eben erst in unserer Bewegung
und nur durch diese, ausdrückt - dass wir transzendieren,
dass wir die Grenze überschreiten von dem was wir eh im Sinn hatten,
hin zu dem, das sich dann erst erschließt.“
(FK., Teilnehmer)*

Um die Bedeutung von Trance und Transzendenz bei Biodanza zu verstehen, wende ich mich erst einmal dem theoretischen Modell zu.

Rolando Toro, der Begründer von Biodanza, geht davon aus, dass in uns Menschen alles vorhanden ist. Alle Voraussetzungen für ein gesundes, erfülltes Leben sind in jedem Einzelnen angelegt. Wir kommen mit einem genetischen Potential auf die Welt, welches uns ausmacht. Unsere weitere Entwicklung ist dann von positiven und negativen Ökofaktoren, dem, was von außen auf uns einwirkt, beeinflusst.

Für ein gesundes Leben braucht es eine starke Verbindung zu mir selber, zu meinen Mitmenschen und zu dem, was größer ist als wir, das Göttliche, das Universum, die Natur, das Große Ganze, wie auch immer man es nennen möchte.

Die *Identität* und die *Regression* - was in Biodanza gleichbedeutend ist mit dem Aufgehen in der Gruppe, meine eigenen Grenzen nicht mehr wahrnehmen oder sie durchlässig werden lassen, Teil des Ganzen zu sein - stehen in ständiger Pulsation miteinander in Verbindung.

Was ist die *Identität*?

Sie ist nicht gleichzusetzen mit dem „Ich“. Das „Ich“ ist das, was wir glauben zu sein, sein zu müssen, unsere Gedanken, unsere Pläne, Ideen, Schmerzen, Freuden. Es ist der Teil von uns, der sich auf die Realität bezieht.

Im Gegensatz dazu steht „das Sein“, die Identität. Dieses umfasst die instinktive Göttlichkeit unseres Wesens, den existentiellen Kern, der aus den Emotionen, den Instinkten entspringt und ausgedrückt werden will.

„Bewegung und Entwicklung sind der Ausdruck der eigenen Identität“.

„Wir sind was wir sind und verändern uns in jedem Moment.“

(Erleben der Transzendenz, Sanclair Lemos, S.15/49)

Kriterien einer ausgewogenen Identität sind unter anderem:

- Selbstwahrnehmung als Geschöpf, das mit inneren Werten ausgestattet ist
- Bewegungen sind im Gleichgewicht von Energie und Synergie
- Selbstbehauptung
- Hohes Vitalitätsniveau
- Kreative Fähigkeiten
- Fehlen von autoritärem Verhalten/ Machtverhalten
- Fehlen von Konkurrenzneid
- Selbstfestlegung der Kontaktgrenzen
- Fähigkeit zur Intimität
- Erfahrung der Beständigkeit
- Fähigkeit zur Flucht angesichts einer überlegenen Macht
- Fähigkeit, äußerer Aggression Grenzen zu setzen

Die *Regression* wird als Rückkehr zum Ursprung gesehen. Man kehrt physisch und psychisch in die Zeit unmittelbar vor oder nach der Geburt zurück. Es ist eine Rückkehr zur eigenen Essenz, bevor negative Ökofaktoren (z.B. Erziehung und Moral) ihren Beitrag geleistet haben. Die eigene Identität und die eigene Grenze ist dabei aufgelöst.

Es ist ein biologischer Erneuerungsprozess, in dem alte Erfahrungen mit neuem Erleben überschrieben werden können. Bei Biodanza ist die Regression stets integrativ und heilend. Die Gruppe hält und stärkt jeden Einzelnen.

Weiterentwicklung ist nur durch Regression und das Einbinden der neuen in die alten Erfahrungen möglich.

Zwischen diesen beiden Polen pendelt das Leben stetig hin und her.

Biodanza hilft dabei, die ursprünglichen Lebensfunktionen wieder zu aktivieren, indem die Instinkte für das Leben geweckt werden.

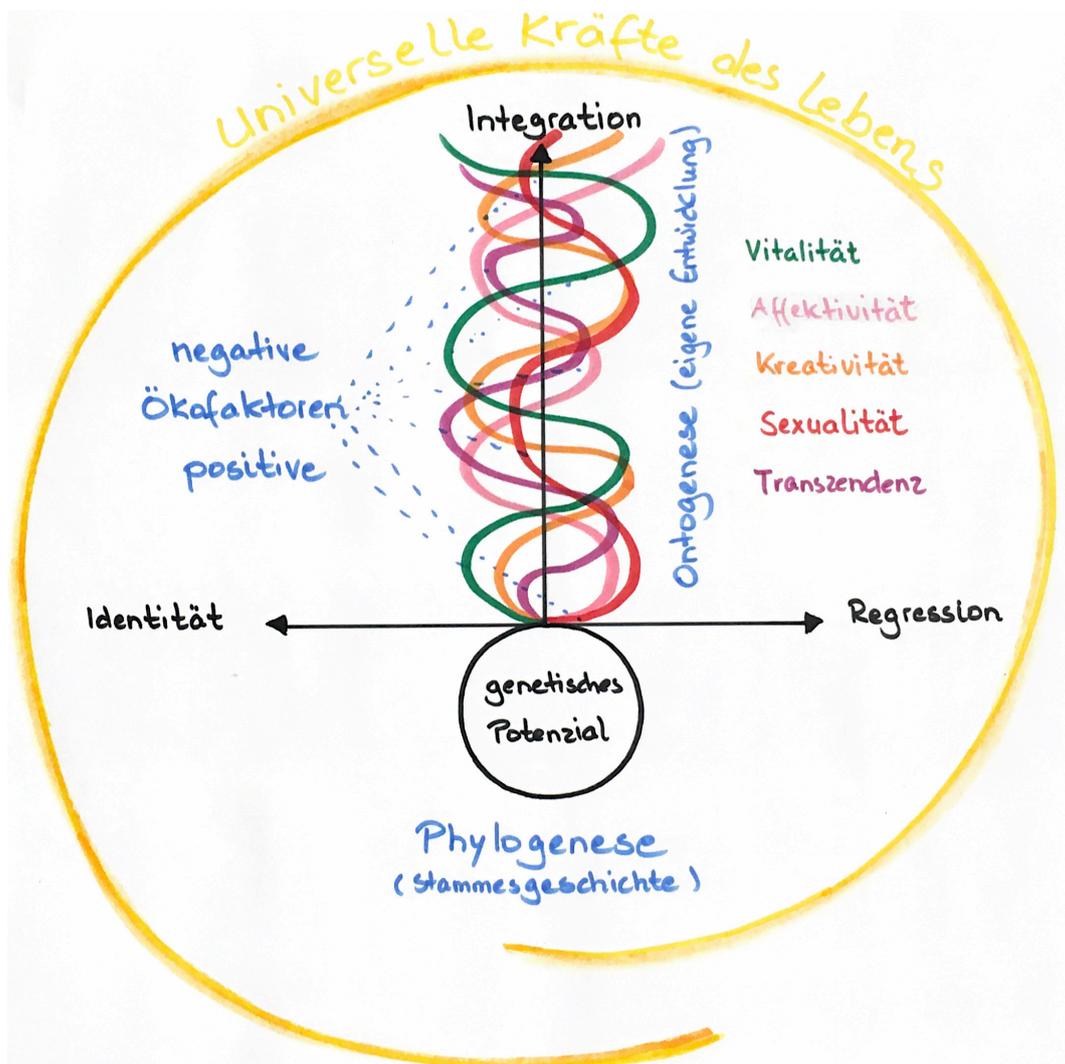
Mit Hilfe der *5 Erlebnislينien* können wir die Ökofaktoren positiv beeinflussen und den Menschen helfen, ihre angeborenen Potenziale zu entfalten..

- **Vitalität:** Sie ist die Mutter aller Erlebnislينien. Keine Vivencia funktioniert ohne Vitalität. Es ist die Lebenskraft, die das physiologische System aktiviert. Ein guter Gesundheitszustand resultiert daraus. Die Instinkte sind wach. Sie beinhaltet eine gute Verbindung mit sich selber (Selbstliebe), den anderen und der Umwelt. Begeisterungsfähigkeit, Ausdauer (für das Leben, Projekte, den Alltag), Wahrnehmung für Pausen.
- **Affektivität:** Sie ist der Zustand tiefster Zuneigung zu allen Wesen. Kennzeichen sind Mütterlichkeit, Väterlichkeit, Freundschaft, Fürsorge, Selbstlosigkeit, bedingungslose Liebe zum Leben, Empathie, Nächstenliebe.

- **Kreativität:** Sie ist der Ausdruck unserer Gattung, ein angeborener Lebensimpuls, um in Verbindung mit der Lebensfülle zu kommen. Es ist der menschliche Impuls der Erneuerung, die Kraft, sein Leben selber zu gestalten und ständig neu zu erschaffen, neugierig zu sein
- **Sexualität:** Es ist die Fähigkeit, Genuss und Lust zu empfinden. Eine Lebenskraft, die sich auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Jeden einzelnen Moment genießen können. Sie ist die Kraft, die Leben hervorbringt (Toro nennt es „Schöpferkraft“).
- **Transzendenz:** Damit ist es uns möglich, die Grenzen unseres Egos wahrzunehmen, zu überwinden und uns mit dem Großen Ganzen zu verbinden. Wir erweitern unser Bewusstsein und verschmelzen mit der Göttlichkeit. Es ist die Fähigkeit, mit meinem Herzen und allem was mich umgibt, verbunden zu sein.

Die Erlebnislينien bedingen einander und wirken doch auch unabhängig voneinander. Auf einer lebendigen Linie fördern, stimulieren und integrieren wir im Biodanza den Entwicklungsverlauf jedes Einzelnen durch die Stärkung der 5 Erlebnislينien.

Das theoretische Modell von Biodanza nach R. Toro



„Aufgefangen werden kann nur der, der bereit ist, sich fallen zu lassen. Fallen lässt sich nur der, der vertraut. Da liegt unsere gelernte Angst. Sie hält uns von unserer kindlichen Sehnsucht fern, bedingungslos gehalten zu sein. Sie treibt uns in die Kontrolle. Wir brauchen unsere Fähigkeit zur Trance, um uns den guten und natürlichen Erfahrungen hingeben zu können, damit die Gruppe uns in diesem Prozess der Erneuerung unsere Identität zurückgeben kann. Es ist die Trance, in der unsere Selbstkontrolle schmilzt.“
(Mache Liebe mit dem Leben..., S. 66)

Trance bezeichnet in Biodanza also den Bewusstseinszustand, den ich während der Regressionsphase erreichen kann.

Die Verlaufskurve der Aktivität in Biodanza entspricht einer Sinuskurve. In der aufsteigenden Kurve finde ich die Aktivierung, in der absteigenden Kurve und an ihrem niedrigsten Punkt die geringste Aktivität mit der Regressionsphase. Die nächste Aufwärtsbewegung ist wieder eine Aktivitätsphase.

Trance während einer Biodanzaübung ist immer eine integrative Trance, während der Angstzustände verschwinden. Es folgt das Gefühl einer „Wiedergeburt“, die angeborene Vitalität wird dabei erneuert. Es ist eine Rückführung in die Zeit der positiven kindlichen Erfahrungen wie Wärme und Geborgenheit. Durch die Aufweichung der Selbstkontrolle können wir uns den menschlichen Erfahrungen der Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und der Gemeinschaft öffnen.

Körpergrenzen werden nicht mehr wahrgenommen, das Ego tritt in den Hintergrund.

Die Trance vermittelt uns das Gefühl, bedingungslos geliebt und gehalten zu werden, bedingungslos willkommen zu sein.

Die Angst vor dem, was wir heimlich ersehnen, wird durch die Trance reduziert. Das Ichbewusstsein ist reduziert. Wenn es das „Ich“ nicht mehr gibt, dann ist auch die Angst verschwunden. Die Gruppe, in Biodanza auch als „Uterus“ bezeichnet, ist der geschützte Rahmen, um sich der wachstumsfördernden Regression bzw. Trance hinzugeben.

Je mehr man sich diesen positiven Erfahrungen hingeben kann, umso besser regulieren und harmonisieren sich die autonomen Körperfunktionen. Stressempfinden und Anspannung werden reduziert und das Immunsystem gestärkt.

Trancezustände werden von kinästhetischen und neurovegetativen Veränderungen begleitet.

(Kinästhesie bedeutet Bewegungsempfindung, es ist die Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile unbewusst zu kontrollieren und zu steuern. Das vegetative Nervensystem steuert wichtige Körperfunktionen). Die Körpertemperatur sinkt erst, um dann wieder anzusteigen. Die Körperspannung sinkt. Das parasympathische System wird aktiviert. Die Wahrnehmung von Zeit und Raum verändert sich. Man fühlt sich mit dem Kosmos verbunden, Glückseligkeit und körperliches Wohlbefinden stellen sich ein.

In Biodanza wird die Trance durch Musik herbeigeführt, die die Auflösung des „Ichs“ erleichtert. Durch Schließen der Augen darf sich die Wachsamkeit verringern (ich gebe mir dazu die Erlaubnis - es wird nichts Unangenehmes oder Gefährliches passieren!).

Nach der Rückkehr aus der regressiven Trance wird das Leben in Schönheit und Fülle erlebt. Die Beziehung zu den Menschen ist aufrichtig und authentisch, und die Realität kann klar eingeschätzt werden.

„Bei der Transzendenz in Biodanza geht es darum, die Stärke des eigenen Ichs zu überwinden, um über die Selbstwahrnehmung hinausgehen und sie mit der Natur als Ganzes und der Essenz anderer Menschen identifizieren zu können.“

(R.Toro, S. 136)

Die Erlebnislinie der *Transzendenz* ist ein Urerlebnis und erwächst aus der Harmonie, der Resonanz, die das Kind, der Mensch mit seinem Umfeld empfindet.

Es ist das Bewusstsein davon, dass etwas Größeres als wir selber existiert, welches uns und alles was ist, mit einschließt.

Schon in der Frühzeit der Menschheit gab es den Sinn für etwas Höheres, den Glauben an ein Leben nach dem Tod, wie schon Grabbeilagen der Neandertaler belegen.

Transzendenz ist nicht gleichzusetzen mit Spiritualität, ist aber ein Teil davon.

Sanclair Lemos schreibt, dass wir, indem wir entdecken und offenbaren, wer wir sind, Transzendenz als vollständige Erfahrung des Seins erleben können. Wir sind eine einzige Bewegung. Durch Bewegung, Rhythmus und Atmung entwickeln wir uns und geben unserer Identität ihren eigenen Ausdruck. Je mehr ein Mensch ausdrückt, was er als seinen Kern, seine Essenz empfindet, umso erfüllter ist sein Leben, und umso mehr kann er sich der transzendenten Verbindung öffnen. Dazu braucht es unbedingt die Verbindung mit den Instinkten, die Kräfte, die den biologischen Organismus bewegen. Unterdrückt man diese Kräfte, ist eine Verschmelzung in der Gesamtheit nicht möglich.

Aber schon sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden, bedeutet zu transzendieren. Dafür braucht es keine Vorbereitung, man muss sich lediglich dem Erleben öffnen. Wenn man mit sich selber im Reinen ist und sich in allem akzeptiert, kann ein intensives Transzendenzerlebnis stattfinden.

Es ist die umfassende Wahrnehmung von allem, was uns umgibt, die Erkenntnis, dass das Göttliche, das mit der Transzendenz verbunden ist, in uns selber liegt. Transzendenz muss also in der Suche nach unserer Identität bestehen und dem Wunsch, uns mit dieser transzendenten Essenz selbst zu verbinden.

„Die harmonische Verbindung mit der Bewegung der anderen ist die Verwirklichung des kosmischen Tanzes. Ein transzendenter Zustand des Seins. Die transzendente Erfahrung besteht in der Verbindung mit der gesamten Lebensbewegung. Es geht darum, sich auf die Suche zu begeben, für die Verbindung offen zu sein und sich ihr hinzugeben. Die Klarheit und Intensität, mit der der Organismus die Welt und sich selbst wahrnimmt, steht in Beziehung zur Intensität seines Erlebens. Die Fähigkeit zur Transzendenz ist die Fähigkeit, wahrzunehmen und zu erleben.“

(Sanclair Lemos, S.28)

Liebe an sich ist die integrierende und strukturierende Kraft der Existenz. Liebe und Freiheit nähren sich gegenseitig und können ohne einander nicht erblühen. Sie ist der Zugangsweg zur Transzendenz.

Lemos schreibt von zwei Grenzen, die es zu überschreiten gilt, um einen Zustand von Transzendenz zu erreichen:

1. Man muss die „Fremdheit mit der Natur“ überwinden, indem man den ewigen Kreislauf der Natur erlebt und überwindet.
2. Man muss das „Ich“ aufgeben, indem man sich im Zustand der Regression und Trance ganz sich selber hingibt.

Im Biodanza gibt es zahlreiche Tänze, in denen wir uns mit den Kräften der Natur verbinden. Es werden dazu Bilder verwendet, die den Bezug herstellen. Die 4 Elemente sind Teil jeder einzelnen Vivencia, auch wenn es nicht immer ausgesprochen wird. Ich verbinde mich mit der Erde und stärke damit meine eigene Identität. Ich verbinde mich dabei mit dem Rhythmus, mit dem Rhythmus der Musik, mit meinem ureigenen Rhythmus, mit dem Rhythmus der Jahreszeiten, des Lebens. Meine Kraft schöpfe ich aus dem Feuer, das in mir ist und das uns Wärme und Geborgenheit vermittelt. Die Luft trägt mich und führt mich in die Leichtigkeit, schenkt mir Freiheit. Ich fließe wie das Wasser und werde dadurch weich und empfänglich.

Wichtig dafür ist auch die Vorbereitung. Biodanza ist eine Schule der Achtsamkeit und Wahrnehmung. Indem ich auf meine Grenzen achte und die Grenzen der Anderen wahrnehme, werde ich sensibel für das, was um mich herum geschieht. Ich achte darauf, wie ich gehe, spüre den Boden unter meinen Füßen, spüre, wie ich mich bewege. Ich spüre im Kontakt mit einem anderen Menschen, wie wir gemeinsam schwingen können, in den Einklang kommen oder unsere verschiedenen Rhythmen ausleben. Ich komme in Begegnungen und erlebe damit den Austausch von Energie, die von Wesen zu Wesen fließt, erlebe Zuneigung und Anerkennung meiner selbst und bin in der Lage beides auch zu geben.

„Transzendenz ist die zunehmende Ordnung des Organismus, die den Zugang zu einer neuen, feineren und subtileren Wahrnehmung ermöglicht.“

(S. Lemos, S. 37)

Bestimmte Tänze führen uns in das Erleben von Affektivität, was die Zuneigung zu den Menschen und Empathie, aber auch das Empfinden für die Natur, für alle Lebewesen umfasst.

Das Erleben an sich und das Erleben von Liebe, Zuneigung und Dankbarkeit, der Rhythmus, die Bewegung und Begegnungen öffnen uns für die Transzendenz.

Das Erleben von Trance/Regression auf der Erlebnislinie der Transzendenz löst Zustände biologischer Erneuerung und Wiederherstellung aus, nicht nur bezogen auf den Einzelnen, sondern auch auf die Gemeinschaft.

Wenn ich mich meinen Emotionen hingeebe, und nichts anderes tun wie im Tanz, stelle ich eine tiefe Verbindung mit dem ursprünglichen Impuls des Organismus her, denn nur wenn ich mein Leben vollständig erlebe, wenn in mir Harmonie herrscht, erlebe ich Gesundheit.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die *Integration* (Wiederherstellen eines Ganzen) allen Erlebens in unseren Körper. Merkmale für eine gelungene Integration sind Vitalität und Transzendenz, denn in beiden drücke ich die Existenz meines Seins aus. Durch die Integration kann ich mich entwickeln und Veränderungen in meinem inneren Gleichgewicht ermöglichen. Integrierte Bewegungen (die Qualität der Beziehungen zwischen den einzelnen Teilen eines Ganzen) regulieren die Homöostase (Selbstregulation lebender Organismen zur Aufrechterhaltung des dynamischen Gleichgewichts). Der Körper funktioniert am besten, wenn er integriert und erfüllt ist.

Integration ist ein wichtiger Bestandteil in jeder Vivencia und findet sozusagen „nach getaner Arbeit“ statt. In der Vivencia Erlebtes wird Teil meiner Körpererfahrung.

Die Erlebnislinie der Transzendenz ist eine der natürlichsten, aber gleichzeitig auch am stärksten unterdrückte Ausdrucksform des Menschen.

So ist es an uns, uns mit der Herzens-Weisheit des Condors wieder zu verbinden, zu tanzen, um zu transzendieren, für eine bessere Welt, für unser eigene Heilung; um die Verbindung zur Natur, zu Mutter Erde wieder aufzubauen; unseren Kindern Fürsorge, Geborgenheit und Liebe zu geben. Und um das Licht, die Göttlichkeit in uns selber, wieder leuchten zu lassen.

***Wir kommen durch Biodanza in Verbindung damit,
wie das Leben gedacht ist!***

Nachwort

Einen Teil meiner Monografie durfte ich bei einem 5 tägigen Aufenthalt am Fuße der Helfensteine schreiben. Eingerahmt waren diese 5 Tage von 2 Tanzwochenenden - dem Sommercamp und der Held*innen-Reise. Durch das Sommercamp energetisiert, erfüllt, leicht geworden, habe ich meine 5 Tage sehr bewusst wahrgenommen. Ganz meinen Rhythmus leben: aufwachen, aufstehen, essen, lesen, schreiben, wandern, in der Natur sitzen, in der Natur sein, barfuss über die große Wiese laufen, auf meiner roten Bank sitzend, thronend, alles überblickend und doch nicht wie eine Königin regierend, sondern einfach Teil sein. Glückliche mit mir und meinem Da-Sein. Jeder Spaziergang war ein kleiner Schwellengang - mit Glücksgefühlen angereichert. Die Arbeit ging mir gut von der Hand.

Und dann, Freitag morgens, ging ich um kurz nach 7 Uhr morgens auf die Wiese. Ich war alleine mit den Kühen, der Sonne, dem blauen Himmel. Meine nackten Füße auf der kalten Wiese. Da hat mich ein Gefühl der Verbundenheit mit allem, was mich umgibt, überwältigt. Ich habe Luftsprünge gemacht und habe getanzt, gelacht, dem Glück auch mit der Stimme Ausdruck verliehen. Einer der beglückendsten Momente in meinem Leben.

Transzendenz?

Transzendenz!

Bei der Held*innen-Reise beschwingt und leicht, vom Glück durchströmt, meine Tänze getanzt, die Schwellengänge gemacht. Ich darf mich der Natur anvertrauen, sie hält, schützt und stärkt mich. Ich darf hier, an meiner großen Buche, ausruhen, auftanken. Eins mit der Natur sein!

Transzendenz?

Transzendenz!

Und dann ein Erlebnis im Tanz. Der Tanz in die Dunkelheit, in den Schmerz. Weinen, Verzweiflung - ohne den Grund dafür zu kennen. Danach gehalten werden, aufgehoben sein. Und plötzlich kullerte ein Lachen der Erlösung, der Befreiung aus meinem Bauch. Das Gefühl neu geboren zu sein!

Transzendenz?

Transzendenz!

Ich bin Iris.

Meine Namensgeberin ist eine blaue Schwertlilie. Stolz, aufrecht, der Erde verbunden, in den Himmel strebend. Dem Umstand geschuldet, dass ich in einem kalten Sommer geboren wurde, wo im Juli noch Iris blühten.

Meine Namenspatronin ist die Göttin des Regenbogens, die Götterbotin. Nicht umsonst war ich Teil der Ausbildungsgruppe, die sich entweder „Regenbogen-Gruppe“ oder „Bunter Hund“ nannte. Mit dieser bunten Gruppe durfte ich wachsen. Farbe, Buntheit ist Teil meines Lebens.

Ich bin Iris.

Ich bin Frau, Ehefrau, Mutter, Freundin, Tänzerin, Liebende, Singende, Weinende, Wandernde, Suchende, Findende, Glückliche, Traurige, Mutige, Ängstliche - Lebendige! Sein dürfen, mit allem, was da ist!

Ich bin Iris.

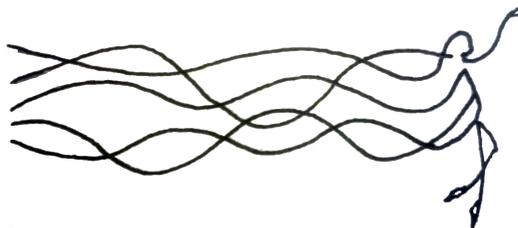
Verbunden mit der Natur, den Menschen. Fühle mich als Teil des Großen Ganzen! So bin ich ein transzendentes Wesen, das durch den Tanz Wege gegangen ist, Grenzen überschritten hat, von denen ich vorher noch nicht mal ahnte, dass es sie gibt.

Ich bin Iris.

Ich durfte diese Thema durchdringen und Frieden finden.

Danke an alle, die mich dabei begleitet haben! Danke!

Iris Franke



www.main-biodanza.de

Literaturangaben und Quellen

- Biologie der Transzendenz, Joseph Chilton Pearce, 2004, Arbor Verlag
- Biodanza, Rolando Toro Araneda, 2. Ausgabe, April 2016, Tinto Verlag
- Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist, Tom John Wolff, 2016, Ryvellus Verlag
- Das Erleben der Transzendenz, Sanclair Lemos, 3. Auflage, 2018, Tinto Verlag
- Der Condor und der Adler, eine Begegnung der Hemisphären, Carlos Domingo Orellana Oviedo, 2. Auflage, Juni 2016, Tinto Verlag
- Ausbildungs-Manuale: Trance und Regression; Transzendenz
- Tanz, Trance und Ekstase, Dirk Patrick Hengst, 2003, Horlemann Verlag

- Internet:
 - Wikipedia:
 - Trance (26.6.20)
 - Transzendenz (26.6.20)
 - Sonnentanz (16.7.20)
 - Schamanismus (16.7.20)
 - Sufi (16.7.20)
 - Bacchanalien (27.8.20)
 - Kathrin Nake: <https://www.hypnosetherapie-dresden.de> (19.6.20)
 - Was ist Trance?, Günther Haas, www.hypras.de (19.6.20)
 - Trance- Auslöser, Formen und Wirkung, www.Viversum.de, (19.6.20)
 - <http://kunlun.ch/index.php/inspiration/lesenswertes.html#sufitanz> (16.7.20)
 - www.kelten.de (16.7.20)
 - www.duden.de, Stichworte Trance und Transzendenz (26.6.20)
 - Andreas Mascha: <http://www.integral-yoga.de/Natya-Yoga/Zur-Theologie-des-Tanzes2.pdf> (20.8.20)

- Tabelle S. 22, Das theoretische Modell S. 33: Iris Franke
- San-Zeichnungen S.12 und 16 aus dem Buch Tanz, Trance und Ekstase

