

Aufmerksamkeit, Bewusstseinsveränderung und Trance

© by Gerhard Schütz, Berlin 2001

Bewusstseinsverändernde Techniken

Weltweit sind eine Vielzahl verschiedener bewusstseinsverändernder Techniken und Methoden bekannt.

Man fragt sich, wie das reichhaltige Sammelsurium bewusstseinsverändernder Techniken entdeckt wurde. Wahrscheinlich war viel vom Zufall abhängig. Als in weit vergangenen Zeiten der Stamm vielleicht Hunger, Kälte oder Müdigkeit aushalten musste, entdeckte man, dass diese Zustände, in Kombination mit dem Genuss bestimmter Pflanzen, seltsame Gefühle, Empfindungen oder Wahrnehmungen bewirken konnten. Diese Erfahrungswerte wurden gesammelt und kultiviert, bis man zu entsprechenden Anlässen solche Zustände als Ritual benutzte.

Walsh (1998) schildert Beispiele von modernen Schamanenschulen, in denen die Novizen mittels bestimmter Trommelrhythmen von 200-300 Schlägen pro Minute in einen anderen Bewusstseinszustand geführt werden. Im Gegensatz zu den Meditationstechniken im **Yoga** können auf diese Weise die Novizen viel schneller andere Bewusstseinszustände erreichen. Die chronische Neigung unseres Bewusstseins, abzuschweifen, wird durch einen präsentierten Trommelrhythmus stark abgeschwächt.

Tieffrequente Trommeltöne sollen ebenfalls zu einem anderen Bewusstseinszustand führen. Offenbar kommt es bei Hörern solcher Trommeltöne zu korrespondierenden Entladungsfrequenzen im Gehirn wie aus verschiedenen Studien hervorgeht (Walsh 1998).

Trommelklänge können aber auch das genaue Gegenteil bewirken. Sind sie laut genug, können sie destabilisierend sein und aufgebaute psychische Prozesse unterbrechen. Lautes Trommelschlagen kann also zu einem Gefühl der Desorientierung führen. Tart bringt ein Beispiel von Zen-Meistern, die mit einer Art Schreckhypnose, erzeugt durch plötzliches lautes Anschreien von hinten, ihre Schüler prüfen. Der Meister schleicht sich wie eine Katze von hinten an seinen Schüler, der kurz vor der Erleuchtung steht. In dem Moment, wo keiner mit etwas besonderem rechnet, schreit der Meister aus Leibeskräften seinen Schüler an. Im günstigsten Fall wird auf diese Weise der Schüler sofort in die Erleuchtung (Satori) hineinkatapultiert.

Walsh (1998) berichtet über Versuche, die Gehirnwellenaktivitäten von Schamanen während ihrer Reisen zu erforschen. Ein groß angelegter Versuch schlug allerdings fehl, weil der Schamane sich während der Messung zu stark bewegte und der Enzephalograph keine validen Werte übermitteln konnte.

Eine mitteilenswerte Beeinflussungsmethode unseres Geistes finden wir im tibetanischen Buddhismus.

Diese Methode ist im erweiterten Sinne als Modelling im NLP bekannt, aber in ihrer Struktur viel älter. Man findet diese Methode in religiösen Traditionen verschiedener Länder wie zum Beispiel beim Gottheits-Yoga des tibetanischen Buddhismus. Sie gliedert sich folgendermaßen auf:

1. Visualisierung einer gottgleichen Gestalt
2. Verschmelzung mit dieser Gottheit
3. So sein, wie diese Gottheit

Der Yogi visualisiert eine Göttergestalt, die alle erstrebenswerten Tugenden verkörpert (zum Beispiel Liebe und Wahrheit). Anschließend verschmilzt er mit diesem Visualisierungsprodukt, um sich danach so zu bewegen oder zu fühlen, als wäre er die wahre Verkörperung seiner Vorstellung. Walsh (1998) spricht davon, dass dieses Gottheitsyoga eine der wirkungsvollsten und stärksten Praktiken im tibetanischen Yoga ist.

Verhaltensweisen wie Fasten oder das Aufsuchen von Einsamkeit führen ebenfalls zu außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen.

Die "Baumesser", schamanenähnliche Sonderlinge in Japan, legten sich einen Schwur auf. Dieser Schwur bestand darin, dass sie gelobten sich in einer bestimmten Zeit **zu Tode zu fasten**. In der ersten Phase nahmen sie noch Obst, Beeren oder auch Gras zu sich, um diese Mengen immer mehr und mehr zu reduzieren. Schließlich fasteten sie total, waren nur noch Haut und Knochen und starben im Idealfall genau an dem Tag, der für sie festgesetzt wurde, aufrecht sitzend in der Lotosstellung.

Auch Jesus, Buddha oder Mohammed fanden Kraft in der Einsamkeit - Mohammed in einer Höhle, Buddha im Meditieren und Jesus in der Wüste, wo er 40 Tage fastete. Ebenso können extreme Temperaturen unser Bewusstsein verändern. Walsh (1998) schildert das Beispiel einer Frau, die sich in strengster Winterkälte unter einen Wasserfall stellte. Sie berichtete, dass sie während dieses Vorganges nicht die geringste Kälte verspürte. Stattdessen spürte sie eine Form beispielloser Konzentration.

Die Aufmerksamkeit

Eines der wesentlichen Unterscheidungsmerkmale zur Klassifizierung von Trancezuständen betrifft den Faktor **Aufmerksamkeit**. Je nachdem, ob die Trance mittels starrer oder fließender Aufmerksamkeit eingeleitet wird, werden sich die erlebten Zustände stark unterscheiden, wie im Schamanismus und bei den Yogis. Der Schamane richtet seine Aufmerksamkeit, wenn er auf seine Trancereise geht, mehr auf fließende Objekte, der Yogi auf ein einziges Objekt. Vergleicht man Bewusstseinszustände aus dem Yoga, dem Schamanismus oder dem Buddhismus, so findet man auffällige Unterschiede. Der klassische Yoga wird als Konzentrationsprozess bezeichnet, während buddhistische Trancen als Einsichtsmeditation gelten. Für den Yogi ist die Entwicklung einer Aufmerksamkeit bedeutend, die fest auf ein Objekt¹ gerichtet ist, für den Buddhisten ist es wichtig, seine Aufmerksamkeit gleichmäßig auf alle Objekte gerichtet zu wissen. Im klassischen Yoga-Text² heißt es (nach Walsh 1998):

"Yoga ist die Kontrolle der Gedankenwellen im Geist ..."

Die buddhistische Einsichtmeditation zielt darauf hin, komplexe Erfahrungen in ihre konstitutiven Bestandteile zu zergliedern. Hierbei gerät man schnell an die Grenze des Mitteilbaren. Buddha beispielsweise hat seinen Mönchen untersagt, zu Laien über meditative Erfahrungen zu sprechen. Er meinte, dass es unmöglich sei, diese Erfahrungen konsistent einem Nicht-Erfahrenden mitteilen zu können, nach dem Motto: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

Eine ungelöste Frage scheint die zu sein, ob unsere Aufmerksamkeit trainiert werden kann. Hierbei unterscheiden sich die westliche Psychologie und die spirituell ausgerichtete östliche Ansicht. Unser Erziehungssystem ist daraufhin ausgerichtet, abschweifende Aufmerksamkeit zu disziplinieren, um zu logischen Denkvorgängen anzuleiten. Wie schwierig das allerdings ist, weiß jeder von uns. Beim Lesen dieser Zeilen ist es durchaus möglich, dass Sie mehrmals mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz woanders waren, und trotzdem weiterlasen, ohne allerdings den Inhalt zu verstehen. Das kann manchmal Minuten dauern, bis man merkt, dass man gar nicht weiß, was man gelesen hat. In extremen Situationen ist es von entscheidendem Vorteil, die Aufmerksamkeit bündeln zu können. Ruth Klüger (1992) schildert ihre Zeit in ihrem autobiographischen Buch während ihres KZ-Aufenthaltes. Sie überbrückte diese schreckliche Zeit, indem sie sich mit Gedichten befasste. Sie fand z.B. Halt in den Schillerschen Balladen, während sie stundenlang zum Appell in der Sonne stehen musste, sie hatte mental immer etwas zu tun, weil es immer eine nächste Zeile zum Aufsagen gab und sie darüber nachdenken musste. Außerdem verfasste sie selber Gedichte, die mit ihrer Situation im KZ zusammenhingen. Klüger spekuliert, dass es eigentlich nicht der Inhalt der Gedichte war, sondern eher die Form, die das Tröstliche verkörperte. Die Form, die gebundene Sprache wurde offenbar als mentale Stütze empfunden, die dem Willkürsystem KZ etwas Geordnetes, Ganzes entgegensetzen konnte. Klüger konnte mit Hilfe dieser "Mentaltechnik" stundenlang beim Appell stehen bleiben, ohne umzufallen.

Ein weiteres Kriterium außergewöhnlicher Bewusstseinszustände ist der Faktor der Intensität der Ekstase. Ekstatische Formen von Mystik stehen den eher kontemplativen diametral gegenüber. Da die ekstatische Mystik gesellschaftlich störend und unberechenbar ist, werden diese Formen außergewöhnlicher Bewusstseinszustände beispielsweise in Indien mit Neuroleptika behandelt. Diese Formen mystischer Ausdrucksweisen sind bedroht, in Europa kommen sie kaum noch vor. Das den ganzen Tag über in Trance fallen sprengt wohl jegliche gesellschaftliche Toleranz, Unberechenbarkeit wird dann einfach chemisch blockiert.

Erstaunlich sind Berichte von Menschen, die Nahtoderlebnisse erfahren haben. Walsh (1998) berichtet von Beispielen, dass wiederbelebte Patienten den erstaunten Ärzten genau berichten konnten, auf welche Weise bestimmte Reanimationstechniken angewandt wurden, während sie wie tot dalagen. Die Anzahl dieser Fallschilderungen ist in letzter Zeit stark gestiegen, weil die Reanimationstechniken immer ausgefeilter und besser werden. Um Bewusstseinszustände zu erforschen ist es zuweilen wichtig, die Auslöser oder Ursachen zu kennen, die zu diesen Zuständen führen können.

Für Bewusstseinszustände fehlen in unserer Sprache oft die richtigen Worte. Wenn das Unbekannte mittels bekannter Begriffe übersetzt, das Unvertraute mit vertrauten Umschreibungen definiert wird, hat man nichts Neues erfahren.

Seit etwa 2500 Jahren kennen die Buddhisten den Zugang zu acht unterschiedlichen Möglichkeiten extremer Konzentration. Diese Zustände werden Jhanas genannt und sind voneinander abgegrenzt und genau beschrieben.

Extremes Verhalten führt in vielen Fällen fast automatisch zu anderen Bewusstseinszuständen. Nur einer von 100.000 buddhistisch Meditierenden kann angeblich fortgeschrittene Konzentrationspraktiken erreichen. Wahrlich sehr wenig.

Religiöse Grenzerfahrungen

Religiöse Grenzerfahrungen, die mit dem mystischen ozeanischen Gefühl einhergehen, werden in der Klassifikation der psychischen Sprache häufig mit Regression in einen primären Narzissmus verglichen, oder als Fehlinterpretation sexueller Gefühle verstanden. In psychopathologischer Analogie wurde die innere religiöse Welt mit einem Zustand halluzinatorischer Verwirrung verglichen. Der Psychoanalytiker Franz Alexander(1931) zog bei der Untersuchung über buddhistische Meditationspraktiken den Schluss, dass diese Zustände in das klinische Bild schizophrener Demenz, Apathie und Melancholie passten. Die treibende Kraft der buddhistischen Meditationspraktiken sei der Wunsch, in einen Zustand intrauteriner Existenz zurückversetzt zu werden.

Alexander vergleicht buddhistische Meditation mit künstlicher Katatonie. Für ihn bedeutete die Selbstversenkung während buddhistischer Meditation eine Form von künstlicher Schizophrenie mit starkem Abzug des libidinösen Interesses von der Außenwelt. Die Selbstversunkenheit ist nach seiner Ansicht nichts anderes als eine narzisstische Wendung des Wissensdrangs nach innen.

Auch in heutiger Zeit gibt es Versuche, die Welt religiöser Erfahrungen zu psychopathologisieren. Masson (1980) setzt den Buddhismus in weiten Teilen mit massiver Abwehr gegen Depressionen gleich und deutet den Wunsch hinduistischer Tantriks nach innerer Ruhe als frühe Angst vor sexueller Erregung.

Rorschach-Tests, die infolgedessen mit Buddhisten durchgeführt wurden, zeigen keine Anzeichen für sexuelle oder aggressive Impulse.

Die Stille

Warum fällt es in unserer Kultur, im Gegensatz zu anderen, vielen Menschen so schwer, **Stille** auszuhalten? Ein Grund könnte der unterschiedliche Umgang mit Kleinkindern sein. In Europa ist Stille mit Angst und dem Getrenntsein von der Mutter gekoppelt, weil, zumindest im Mittelklassemilieu, das Kleinkind, das zu Bett gehen isoliert von der Mutter erlebt. Worte oder Gutenachtgeschichten dienen lediglich dazu, diese Trennung abzufedern. Anders sieht es zum Beispiel in Indien aus. Hier wird das Kleinkind fast ständig am Körper der Mutter getragen und schläft nachts neben ihr. Schweigen und Stille könnte in diesem Fall mit Anwesenheit der Mutter, mit ihrem inneren Rhythmus, verbunden sein. Stille wäre hier gleichbedeutend mit emotionaler Sicherheit.

Grundanschauungen westlicher Denkweisen

Die westlichen Grundanschauungen unterscheiden sich in einigen Punkten radikal von den östlichen.

Die Grundanschauungen innerhalb unserer westlichen Kultur, die scheinbar unumstößlich zu sein scheinen sind folgende:

1. Etwas kann nicht gleichzeitig richtig und falsch sein.
2. Die Zeit ist linear fortschreitend und gehorcht dem Gesetz, immer in Richtung Zukunft zu laufen.
3. Das Ganze ist größer als seine Teile.
4. Materie ist fest.
5. Zwei Objekte können niemals gleichzeitig den gleichen Raum einnehmen
6. einer Wirkung geht immer einer Ursache voraus.

Kleine Kinder und Trance

Eine immer wieder gestellte Frage ist die, ab welchem Alter man kleine Kinder gezielt in Trance versetzen kann. Völgyesi (1938) schildert einen außergewöhnlichen Fall einer unbemerkten hypnotischen Konditionierung eines 2jährigen Kindes. Das kleine Kind hatte enorme Einschlafschwierigkeiten und Völgyesi entdeckte, dass das Kindermädchen eine hypnotische Methode anwandte. Als er den Vorgang genauer untersuchte, stellte er fest, dass das Kindermädchen mittels eines glitzernden Glasprismas, auf das Licht fiel, das Kind zur Ruhe brachte. Als das Kindermädchen entlassen wurde, konnte das kleine Kind nicht mehr einschlafen, weil das entsprechende Einschlafritual fehlte. Also wurde das Kindermädchen wieder eingestellt und die Einschlafprobleme verschwanden sofort. Dieser Vorgang wiederholte sich mehrmals, bis Völgyesi den Mechanismus aufdeckte und das Kind rekonditionierte.

Auch Bernheim (1985) berichtete, dass es in der Bretagne im 19. Jahrhundert eine ähnliche Methode gab, Säuglinge zum Einschlafen zu bringen. Hierzu wurde eine kleine, glänzende Glaskugel vom Dach der Wiege heruntergehängt, so dass der Säugling nach kurzer Zeit der Betrachtung in Schlaf fiel.

Anmerkungen:

¹ Auch die Mönche am Berg Athos wendeten diese Methode an; man nannte die Mönche auch "Omphalo-Physiker" - sie versenken sich durch starres Anblicken ihres eigenen Nabels in einen außergewöhnlichen psychischen Zustand.

² Es gibt verschiedene Formen des Yoga; zu den höchsten mystischen Ritualen zählt der Verzehr von Urin und Kot. Auch der bengalische Mystiker Ramakrishna unterzog sich einer solchen Prozedur. Tantrische Mystiker begehen als Form der vornehmsten Kontemplation Tabubrüche; nicht nur der Verzehr von Kot und Urin, sondern auch das Kopulieren auf der Asche eines Toten sind gebräuchliche Rituale (Clément 1993).

Zu den schwierigsten Übungen des Yoga zählt die Nasenatmung, mittels derer nur durch ein Nasenloch geatmet wird, ohne das andere zuzuhalten.

In verschiedenen Fachbüchern wird darauf hingewiesen, dass epileptische Anfälle durch schnelle und tiefe Atmung hervorgerufen werden können. Normalerweise haben Stadtmenschen ein Lungenvolumen von etwa fünf Litern. Der Stadtmensch, der normalerweise keine Tiefatmung gewohnt ist, tauscht pro Atemzug etwa 1/10 seines Lungenvolumens aus. Die Atemtechniken der Yogis hingegen bewirken einen um 20% erhöhten Sauerstoffverbrauch als die der Städter (Völgyesi 1938).

Literatur:

Clément, C. & Kakar, S.: Religiöse Ekstase und psychische Grenzerfahrung. München 1993

Bernheim, H.: Die Suggestion und ihre Heilwirkung. Nachdruck der Ausgabe von 1888. Tübingen 1985.

Goodman, F.: Ekstase, Besessenheit, Dämonen. Die geheimnisvolle Seite der Religion. Gütersloh 1997

Klüger, R.: Weiter leben. Eine Jugend. Göttingen 1992

Masson, J.M: The oceanic Feeling: The Origins of Religious Sentiments in Ancient India. Dordrecht 1980

Rosny de, Érik.: Heilkunst in Afrika. Mythos, Handwerk und Wissenschaft. Wuppertal 1994

Schütz, G.: Träume, Trance und Kreativität. Paderborn 1999

Tart, C. H. (Ed.): Altered States of consciousness. NY 1969

Völgyesi, F.: Menschen und Tierhypnose. Zürich 1938

Walsh, R.: Der Geist des Schamanismus. Frankfurt am Main 1998