



[www.inter-uni.net](http://www.inter-uni.net) > Forschung

## **Tranceerfahrung und ihr Einfluss auf die Persönlichkeit Zusammenfassung der Arbeit (redaktionell bearbeitet)**

**Andrea Marchhart** mit Elke Mesenholl-Strehler als Betreuerin  
Interuniversitäres Kolleg (college@inter-uni.net) 2008

### **Einleitung**

Das Bewusstsein als komplexer und multidimensionaler Forschungsgegenstand, der sich nicht statisch verhält, sondern verschiedenste Ausprägungen annehmen kann und sich dynamisch verändert, beschäftigt sowohl Philosophie, Psychologie/Psychotherapie, Psychiatrie, Neurophysiologie und Naturwissenschaften seit langem – zum Teil auch in sehr kontroverser Form (WALCH, 2002).

Forschungen zum vorliegenden Thema gibt es in mehreren wissenschaftlichen Richtungen. Das Thema wird berührt von der Psychologie, besonders der transpersonalen Psychologie (GROF 1997, 1999, WALCH (2005)) und der integralen Psychologie (WILBER, 2000), der Ethnologie (GOODMAN 1992), der Anthropologie, den Religionswissenschaften und der Religionspsychologie. Forschungsarbeiten und Veröffentlichungen finden sich überwiegend nach 1990, besonders in Deutschland, Großbritannien und USA.

In der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf dem als „ekstatische Trance“ bezeichneten Bewusstseinszustand, wie er ursprünglich in schamanischen Kulturen praktiziert wurde und wird. Dieser wurde mittels rhythmischer Trommelinduktion im Zusammenhang mit eingenommenen Körperpositionen, den „body postures“, von Felicitas GOODMAN beforscht und gelehrt. Die bei schamanischen trommelinduzierten Klangtrancen in schamanischen Kulturen, wie sie von GOODMAN, GUTTMANN, MAXFIELD und anderen erforscht wurden, verwendeten Trommelfrequenzen liegen im Bereich von 3,5 bis 4,4 Hertz und entsprechen den Frequenzbändern der Theta- und Deltawellen.

Gemeinsam mit GUTTMANN stellte Felicitas GOODMAN fest, dass während dieser veränderten Bewusstseinszustände einzigartige neuropsychologische Phänomene zu beobachten sind, die so genannten „paradoxen Erregungszustände“. Sie begleiten einen Zustand, der mit „wacher als wach“ bezeichnet werden kann. Die Besonderheit ist die Kombination mit dem, unerwarteten, Auftreten von langsamen Thetawellen im EEG, wie sie sonst nur aus tieferen Schlafstadien bekannt sind. Die anschließende Befragung der Versuchspersonen ergab Korrelationen des Auftretens solcher Thetawellen in Perioden, in denen die Personen besonders eindrucksvolle Inhalte erlebt hatten.

Sabine RITTNER, Musikpsychotherapeutin von der Universitätsklinik Heidelberg und der EEG-Spezialist Jörg FACHNER von der Universität Witten/Herdecke erforschten gemeinsam im Jahr 2003 in Heidelberg Tranceerlebnisse und deren Auswirkungen auf die im Gehirn erzeugten Wellen. Sie untersuchten 2 Testpersonen, eine männliche und eine weibliche Versuchsperson. Während des Trancezustandes, hervorgerufen durch Rasseln mit ritueller Körperhaltung nach der von Felicitas

Goodman beforstete Methode fanden sich bei beiden Versuchspersonen deutliche Beta-Anstiege (16-30 Hz) und Delta-Zunahmen (1-3Hz), alles Kennzeichen für sehr tiefe Entspannung, die u. a. körperliche Heilreaktionen und Gedächtnisprozesse unterstützt. Außerdem zeigte sich in dieser Phase bei beiden Versuchspersonen ein frontal-zentraler Anstieg von Theta-Wellen (4-7Hz), ein Kennzeichen für bildhaftes Erleben. Hochsignifikante Veränderungen auf dem Betaband und gleichzeitige Theta-Zunahmen charakterisieren den Trancezustand beider Versuchspersonen beim Rasseln mit ritueller Körperhaltung. Möglicherweise äußert sich hier der durch Guttmann aus Wien bereits 1990 entdeckte Zustand einer entspannten, gleichzeitig hyperwachen Wahrnehmungsbereitschaft, der so genannten entspannten Hochspannung, von Guttmann „Paradoxial Arousal“ genannten Zustandes.

Bei einer Versuchsanordnung von Prof. VAITL, Institut für Psychobiologie und Verhaltensmedizin der Universität Gießen, über die Wirkung einer rhythmischen Stimulation stellte man fest, dass es im Trancezustand zu einer Verschiebung der Frequenz der Gehirnwellen von 16 bis 32 Hertz im Betabereich auf etwa 3 bis 5 Hertz kommt, also in den Thetabereich, der sonst ausschließlich bei Deaktivierung zu messen ist.

Beim Erleben von Trancezuständen wird generell die Ausschüttung einer speziellen Kombination unterschiedlicher körpereigener Neurotransmitter angeregt, die z.T. aus uns selbst heraus das Bewusstsein öffnen. Grundsätzlich erzeugen alle Trancen physiologische Effekte in zwei unterschiedliche Richtungen: entweder durch Absenkung des Wachheitsgrades des Nervensystems in Richtung tropotroper Umschaltung (d.h. energiesparend, beruhigend, entspannend, enstatisch) oder in ergotroper Weise über Anregung bis hin zur Hyperstimulation des Nervensystems (d.h. erregend, ekstatisch, Energie verbrauchend). Je intensiver der jeweilige tropotrophe oder ergotrope Trancezustand ist, desto mehr nimmt die Steuerbarkeit des gezielt, absichtsvoll und fokussiert („Konzentration“ = mit innerer Zentriertheit) aufgesuchten halluzinatorischen Erlebens während der Trance ab.

„Ein in der Trance wahrgenommenes Wesen oder Bild wird nicht als Innenwahrnehmung, sondern stets als transpersonales Erlebnis berichtet, wo das Bewusstsein oder die Wahrnehmung über die gewöhnlichen Ich-Grenzen hinaus erweitert ist und wo außerdem die Schranken von Raum und Zeit überschritten werden.“ (GOODMAN, 1992, S.32f)

Der Mensch sucht das Gleichgewicht zwischen sich selbst, dem Reich der Natur und dem Geist der Schöpfung. Die Herstellung des subjektiven Gleichgewichts hat mit dem komplexen Thema Spiritualität zu tun.

Allgemein ist zu sagen: für eine harmonische Entwicklung des Menschen ist es wichtig, die subtileren Bereiche des Bewusstseins (Seele, Zeuge) in angemessener Weise zu berücksichtigen. Spirituelle Praxis dient primär der Entwicklung zu mehr Wachheit, hat aber oft auch fördernde Wirkung auf das personale Bewusstsein

Wilber zieht ein Resümee zu den bereits erschienenen Veröffentlichungen von philosophischen und psychologischen Erkenntnissen und Lehren und meint, dass eine integrale Sichtweise entwickeln heißt, dass keine Richtung die andere ausschließt und jede Richtung ein Puzzleteil entdeckt und beschrieben hat. Es ist an der Zeit diese Teile zusammensetzen zugunsten einer integralen Sicht. Wilber mahnt indirekt zur Bescheidenheit, wenn er die Hoffnung ausspricht, dass auch wir fernab von ultimativer Endgültigkeit nur einen Beitrag leisten können, auf denen die, die nach uns kommen, weitere Erkenntnisse aufbauen werden.

In Wilbers Modell der Bewusstseinsentwicklung definiert er Entwicklungsebenen vom prärationalen (Un-)Bewusstsein zum rationalen (Selbst-)Bewusstsein hin zu transrationalen Bewusstseinssebenen. Wilber weist darauf hin, dass im Sinne Maslowscher Gipfelerfahrungen subtile und kausale Bewusstseinsräume in veränderten Wachbewusstseinszuständen bewusst erlebt werden können. Im Unterschied dazu stehen natürliche Bewusstseinszustände wie Tagbewusstsein, Traum und Tiefschlaf. Durch Auseinandersetzung mit der Innenwelt können wir, laut Wilber, Bewusstseinszustände hin zu mehr Wachheit entwickeln.

Ein Körper ist die energetische Unterstützung der verschiedenen Zustände und Ebenen des Geistes, von denen der Vedanta drei angibt: der grobstoffliche Körper des Wachzustandes, der den materiellen Geist unterstützt, der feinstoffliche Körper des Traumzustandes, der die emotionalen, mentalen und höheren mentalen Ebenen unterstützt, und der kausale Körper des Tiefschlafs, der den spirituellen Geist unterstützt.

Trancezustände sind offenbar Zustände, die gleichzeitig alle drei Zustände vereinen. Dieser Schluss liegt nahe im Hinblick auf ihre speziellen, von der Neurophysiologie herausgefundenen, paradoxen Parametern.

Persönlichkeitsentwicklung erfolgt also in Schüben und erlebt Entwicklungskrisen, die von Wilber als Drehpunkte beschriebenen Verdichtungszeiten. Derartiges ist für Kinder- und Jugendalter gut erforscht, weniger ist darüber zu finden in Bezug auf das Erwachsenenalter.

Persönlichkeitsentwicklung erfolgt durch Bewusstseinsentwicklung.

Zur Beschreibung der Bewusstseinsentwicklung haben sich die Grundlagen der Transpersonalen Psychologie als gut geeignet erwiesen. Sie ist eine seit den sechziger Jahren im Entstehen begriffene neue Richtung der Psychologie. Sie bezieht spirituelle und religiöse Erfahrungen von Menschen in die Forschung und in die therapeutische Praxis mit ein. Sie hat sich vor allem aus der humanistischen Psychologie entwickelt, der gemeinsame Nenner von zum Teil noch nicht konzertant tätigen Bereichen ist, ein Interesse an den Themenbereichen der spirituellen Erfahrungen, der außergewöhnlichen Erfahrungen, ihrer wissenschaftlichen Analyse. Die Transpersonale Psychologie bezieht die Erkenntnisgewinnung mit ein, wie sie beispielsweise durch innere Erfahrung oder Intuition möglich ist. Die Transpersonale Psychologie wird gekennzeichnet durch die Betrachtung von Erfahrungen, die über das einzelne individuelle Ich hinauszuweisen scheinen. Dazu gehören außergewöhnliche Bewusstseinszustände, wie sie durch Meditations- oder Trancetechniken erreicht oder auch spontan induziert werden können, durch traumatische Erlebnisse oder durch bewusstseinsweiternde Substanzen.

Unbewusst erfahren wir den subtilen Bereich im Traumschlaf, bewusst wiederum in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen. Sie sind vor allem durch eine amodale Wahrnehmung (intersensorische Koordination) und das Ausschalten unserer kognitiven Filter gekennzeichnet. Gleichzeitig bleibt das beobachtende Ich aktiv. Dies ist eine Voraussetzung, um die in den außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen erlebten Inhalte, gleich welcher Art sie sind, nach Beendigung des Trancezustand zu erinnern und in die individuelle Erfahrungswelt und die daraus abgeleiteten Erkenntnisse und Werthaltungen zu integrieren.

## **Methodik**

Um zur Forschungsfrage gegenstandsadäquate Ergebnisse zu erzielen, ist es notwendig, einerseits Daten zu erheben, die durchaus vergleichbar sind, andererseits aber auch einzugehen auf individuelle und subjektive Erlebnisinhalte. Die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring ist eine systematische, regelgeleitete, qualitative Analyse von Text.

Die Qualitative Analyse erfolgt in drei Schritten:

1. der Erhebung zum Zwecke der Materialsammlung
2. der Aufbereitung, die der Strukturierung des Materials dient
3. der Auswertung in Bezug auf die Fragestellung.

Die qualitative Forschungsmethode ist geeignet, ein Forschungsfeld, das vage erscheint, zu präzisieren, zu systematisieren und eine differenzierte Darstellungsform zu schaffen, die vorangegangene andere Interpretationen integriert. Es geht um ein Tiefenverständnis noch wenig erforschter Bewusstseinsphänomene. Die „Antwort“ auf die Forschungsfrage erfolgt somit auf einer abstrakteren Ebene.

Im aktuellen Fall leistet die Methode die begriffliche Explikation eines komplexen Phänomens.

Der Auswertung liegen Daten aus leitfadengestützten Experteninterview zugrunde.

Experten sind in diesem Zusammenhang Menschen, die

- Ausbildung in der rhythmusinduzierten Trance

- Erfahrungspraxis im gefragten Gebiet haben mit sich selbst als auch
- Erfahrung in der Arbeit mit der Methode an Klienten
- kundig des Fachvokabulars Aussagen treffen können
- ausreichende sprachliche Reflexionsfähigkeit im Gespräch.

Diese Voraussetzungen ergeben eine homogene Struktur der Befragten, die wesentlich dazu beiträgt, dass die Forschungsergebnisse sachlich genau und informativ sind, von dichter Aussagequalität und Antworten auf die Interviewfragen im Kontext vergleichbar sind. Wichtig im Forschungsprozess ist Kommunikation und Offenheit in Bezug auf die zu Erforschenden und deren Darstellung.

## **Ergebnisse**

Die Befragten waren im Alter von 34 bis 52 Jahren, eine Häufung ist zu finden bei der Altersgruppe der 38 bis 41-Jährigen.

Die Geschlechterverteilung ist ausgewogen. Das Ausbildungsniveau zeigt, dass mehr als die Hälfte der Experten Matura oder eine Studienberechtigungsprüfung, einige davon einen akademischen Abschluss erworben haben. Einige sind Absolventen einer Fachschule.

Zwei bilden jene Ausnahme, die im Weg zur Trance begründet liegt, diese zwei Personen sind einen frühen und durchaus besonderen Weg gegangen, der sie in der Auswertung außerhalb der Hauptgruppe stellt.

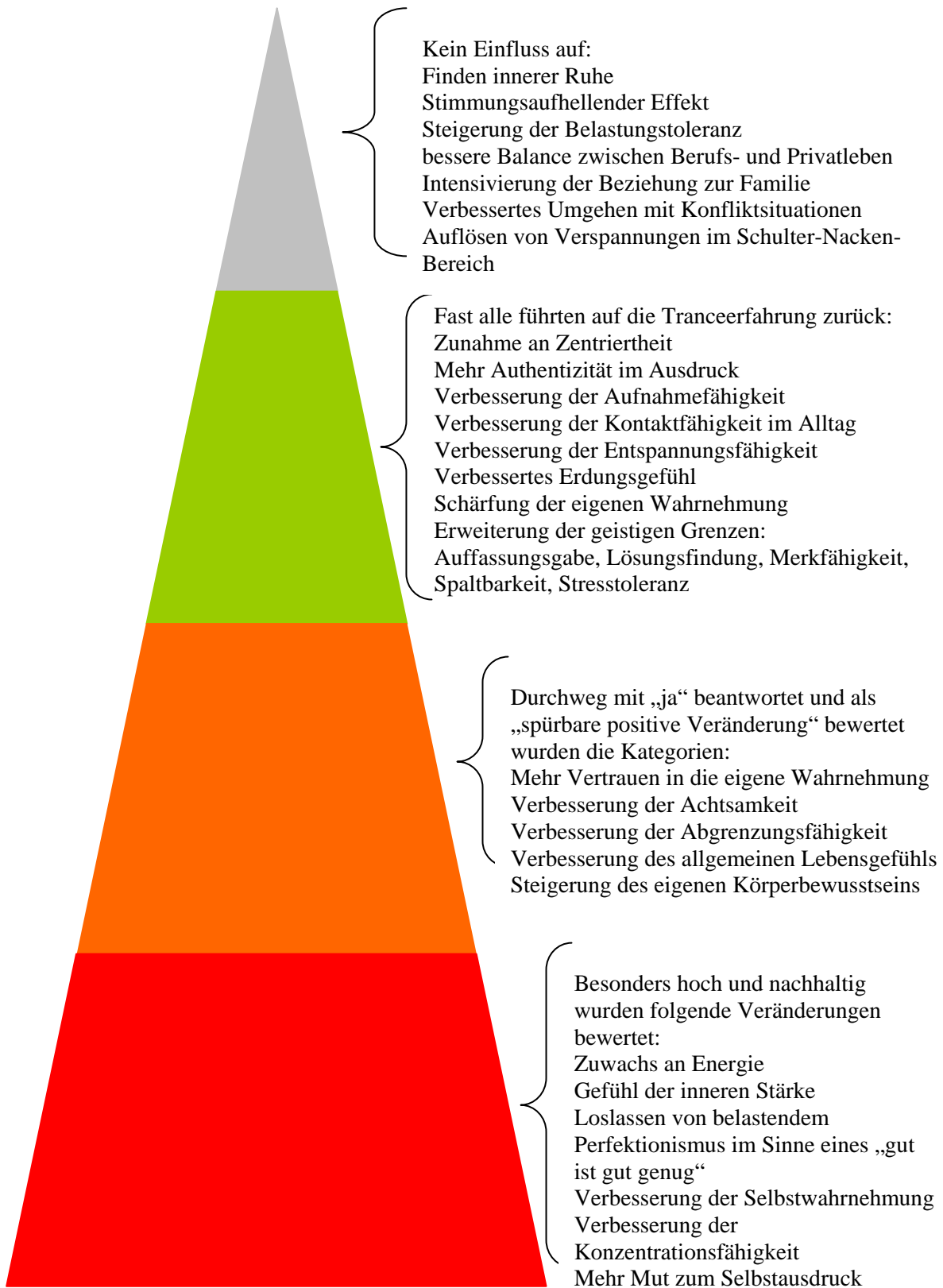
Ganz allgemein geben die Befragten an, dass sich das Tranceerleben auf ihre Persönlichkeit auswirkte und immer noch wirkt. Sie beurteilen die Erfahrungen als „definitiv fördernd“. Alle befragten Experten gaben an, durch die Tranceerfahrungen wesentliche Verbesserungen ihrer Persönlichkeitsdimensionen zu erleben.

Ebenso stark und wichtig für sie als Therapeuten sind die Verbesserungen ihrer Arbeitsqualität und die Auswirkungen auf den Umgang mit Klienten.

## **Schlussfolgerung und Interpretation**

Die rhythmusinduzierte Klangtrance ist ein geeignetes Mittel um besondere Bewusstseinszustände hervorzurufen. Diese tragen durch ihre Inhalte, die danach erinnert und integriert werden können, zur Entwicklung und Verfeinerung von Persönlichkeitsdimensionen bei, die sowohl im privaten Alltag als auch in der therapeutischen Berufsausübung zu einer als höherwertig empfundenen Lebens- und Arbeitsqualität beitragen.

## Kategorien nach Scheutz, 2007



## **Diskussion**

Dieser Forschungsarbeit liegt die Fragestellung nach dem Einfluss von Tranceerfahrungen und ihrem Einfluss auf die Persönlichkeit zugrunde. Diese Frage wurde im Wesentlichen von den Experten in den Interviews mit einem eindeutigen „ja“ beantwortet, ja, im Sinne einer positiven Veränderung. Die Veränderungen werden als Entwicklung hin zu vermehrter innerer Sicherheit und damit einhergehend mehr Mut beschrieben. Die Erweiterung der therapeutischen Kompetenz wird in der Zunahme der Empathiefähigkeit und Sensitivität begründet.

Sowohl die durchgeführten und in dieser Thesis vorgestellten wissenschaftlichen Studien als auch die Ergebnisse aus den Experteninterviews bestätigen, dass Tranceerfahrungen, hier insbesondere die Rhythmusinduzierte Klangtrance in Kombination mit bestimmten Körperhaltungen, die Persönlichkeitsdimensionen derer, die sie erleben, beeinflussen.

Besonders fällt auf, dass die Erkenntnisse der Neurobiologie und die berichteten Erlebnisse über bildhafte Wahrnehmungen im veränderten Bewusstseinszustand decken. Es zeigen einerseits die dem bildhafte Erleben zugeordneten Hirnarreale und Funktionen eine signifikante Erhöhung ihrer Aktivität, andererseits berichten die Probanden der Studien und die von mir interviewten Personen von damit deckungsgleichen Erfahrungen, nämlich visionäres Erleben und einen Zustand von „wacher als wach“.

Das Ergebnis zeigt, dass die schamanische Methode tatsächlich eine universelle Methode ist, die Entwicklung der Persönlichkeit positiv zu beeinflussen, da die schamanisch-yogischen Methoden, die bekanntermaßen mit veränderten Bewusstseinszuständen arbeiten, in der Lage sind, negative oder traumatisierende Erfahrungen heilend zu beeinflussen. Sie wirken an einer hohen Entwicklungsstufe, und Weinreichs ausgezeichnete Theorie nach somit auf alle darunter liegenden, heißt vorher entstandenen Belastungen, therapeutisch wirksam heilend.

Alle Probanden haben durchweg positive Veränderungen an sich festgestellt, Veränderungen die sie persönlich und im therapeutischen Beruf sicherer, gelassener machen und einen Zuwachs an Kompetenz bedeuten. Dies wurde in einer anderen Arbeit von Scheutz, die Klientinnen befragte, von diesen ebenso dargestellt.

Alle befragten Experten führen als wesentlichen Effekt der Tranceerfahrungen auf ihre Persönlichkeit an, dass sie deutlich weniger Angst erlebten und auch unvorhergesehenen Ereignissen in ihrem Leben gelassener entgegen sähen.

Die Interviewpartner beobachteten an sich selbst und in ihrer therapeutischen Tätigkeit eine Zunahme an Sensitivität und eine deutlich verbesserte Fähigkeit zur Empathie. Das Erspüren der Gefühle des Klienten gelinge immer besser und leichter. Das könnte auch im Sinne eines bewussten Erlebens von Übertragung und Gegenübertragung im therapeutischen Prozess bedeuten.

Die Altersverteilung entspricht den anthroposophischen Erkenntnissen von der Suche nach dem Überpersönlichen in der Mitte des Lebens als Antwort auf die Lebensmittekrise.

## **Schlussfolgerung und Interpretation**

Die rhythmusinduzierte Klangtrance ist ein geeignetes Mittel um besondere Bewusstseinszustände hervorzurufen. Diese tragen durch ihre Inhalte, die danach erinnert und integriert werden können, zur Entwicklung und Verfeinerung von Persönlichkeitsdimensionen bei, die sowohl im privaten Alltag als auch in der therapeutischen Berufsausübung zu einer als höherwertig empfundenen Lebens- und Arbeitsqualität beitragen. Sie ist somit eine Ausdrucksform integraler Lebenspraxis, die dadurch ihre Wirkung zuerst individuell entfaltet, damit aber über das Individuum einen weiteren Wirkungskreis entfaltet, nämlich spirituell, kulturell und sozial.

*Eigenkritisches*

Bei einer größeren Zahl an befragten Experten wäre es möglich gewesen, die Ergebnisse auf geschlechtsspezifische Unterschiede zu untersuchen.

Ferner war es leider nicht möglich, von allen Befragten genau zu erfahren, wann sie mit den Tranceerfahrungen begonnen hatten. Beide Punkte könnten zu einer Verfeinerung der Interpretation der Ergebnisse beitragen.

### *Ausblick*

In Zeiten, in denen durch gesellschaftliche, wirtschaftliche und ökologische Entwicklungen Unsicherheitsgefühle und Unbehaglichkeit beim Gedanken an die Zukunft in der Bevölkerung wachsen, kann die Rückbesinnung auf Methoden, die ein universelles aktiv erlebbares eingebettet sein in größere Zusammenhänge zu persönlich individueller Stärkung und somit zu Gesundheitssteigerung im salutogenetischen Sinne führen.

Um diese Hypothese zu bestätigen, müssten noch mehr Menschen, die veränderte Bewusstseinszustände praktizieren, über ihr Erleben und Empfinden befragt werden.

Weiters wäre es von Interesse, wie sich die Methode der rhythmusinduzierten Tranceerfahrung auf das Selbstgefühl von Kindern und Jugendlichen auswirkt, und ob die bis jetzt bei Erwachsenen gefundenen positiven Einflüsse auf die Persönlichkeit auch in anderen Altersgruppen festzustellen sind.

Die besonders hoch bewerteten Kategorien Zuwachs an Energie, Gefühl der inneren Stärke, Loslassen von belastendem Perfektionismus im Sinne eines „gut ist gut genug“, Verbesserung der Selbstwahrnehmung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und mehr Mut zum Selbstaussdruck sind Fähigkeiten, die eine tragfähige Grundlage für die Lebensbewältigung darstellen.

### **Literatur**

GUTTMANN, Giselher (1998), Freud and the Neurosciences: from Brain Research to the Unconscious, Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften, Wien

FLATISCHLER, Reinhard (2006), TA KE TI NA Rhythm for Evolution, Schott, Mainz

GROF, Stanislav (1997), The Cosmic Game, State University of New York Press  
Dt. Kosmos und Psyche (2007) Fischer

JUNG, Carl Gustav (1995), Die Archetypen und das kollektive Unbewusste, aus: Gesammelte Werke, Neunter Band, Walter Verlag, Düsseldorf

MAYRING, Philipp (2007), Qualitative Inhaltsanalyse, Grundlagen und Techniken, Beltz, Weinheim

NAUWALD, Nana (2004), Felicitas GOODMAN & Freunde, Ekstatische Trance, Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance, Das Arbeitsbuch, Binkey Kok

PICARD, Winfried (2006), Schamanismus und Psychotherapie, Kräfte der Heilung, ParamVerlag

WALSH, Roger N.; VAUGHAN Frances, Hrsg.(1985), Psychologie in der Wende, Scherz, Bern/München/Wien

WEINREICH, Wulf Mirko (2005), Integrale Psychotherapie, Araki-Verlag, Leipzig  
Weinreich, Wulf Mirko; Preisträger 2006 des Forschungspreises des Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie, Vorsitz Prof. Dr. Belschner

WILBER, Ken (2001), Integrale Psychologie, Arbor Verlag, Freiamt