

# GRENZEN DES BEWUSSTSEINS! GRENZEN DES BEWUSSTSEINS?

von  
Michael Endl

Im Mittelpunkt der schamanischen Arbeit stehen Visionserlebnisse, die sowohl eine heilende als auch eine beschützende Wirkung aufweisen. Ziel dieses Abstracts soll eine Annäherung an diese uralte Tradition spiritueller Weiterentwicklung mit den Möglichkeiten unserer heutigen Zivilisation sein.

## 1 Ein Begriff mit vielen Facetten

Die Frage, was ist eigentlich Schamanismus, kann nicht auf einfache Weise beantwortet werden, denn eine absolut gültige Antwort auf die Frage nach dem Wesen des Schamanismus gibt es nicht. Der Begriff *Schamanismus* umfaßt eine ganze Reihe von Vorstellungen, die im Speziellen vom subjektiven Erleben jener Menschen abhängen, die sich näher mit diesem System befassen und befaßt haben.

### 1.1 Schamanismus und Religion

Sich beruflich mit Schamanismus beschäftigende Fachleute, wie vergleichende Religionswissenschaftler oder bei Naturvölkern tätige Missionare, erklären den Begriff gerne als eine Art mythologisch geprägter animistischer Religion. Dies ist jedoch ein Trugschluß, der auf einer meist voreingenommenen Beobachtungsweise beruht. Sicher in einigen Kulturkreisen gibt es sehr wohl ein Schamanenpriestertum, doch handelt es sich beim Schamanismus ganz sicher um keine Religion in engeren Sinn. In manchen Völkern ist die Priesterkaste streng von jener der Schamanen getrennt, und nicht selten konkurrieren beide miteinander. Auch ist bei indigenen Naturvölkern der Animismus weit verbreitet, aber ebenso gibt es - um nur zwei Beispiele zu nennen - in der Südsahara oder auf den Philippinen nicht wenige sich streng an den Koran haltende Schamanen, die somit Anhänger einer monotheistischen Offenbarungsreligion sind. Grundsätzlich ist Schamanismus nicht unbedingt an eine bestimmte religiöse Vorstellung gebunden.

Von dem deutschen Philosophen und Metaphysiker Georg Wilhelm Friedrich Hegel ist der Satz überliefert: „*Wenn die Wirklichkeit nicht mit meinen Theorien übereinstimmt, ist das um so schlimmer für die Wirklichkeit.*“ Kein Schamane wird sich diesem Gedanken anschließen, sie nehmen die Wirklichkeit so, wie sie sich ihnen darstellt, ohne ständig nachzufragen, warum etwas ist, wie es ist. Falls jemandem dieser Vergleich zu gewagt erscheint, der möge an die moderne *Tiefenpsychologie* denken, die mit wissenschaftlich so vagen Begriffen wie Traumanalyse, Hypnose, Farb- und Klangtherapie oder Rückführungen arbeitet. Es ist beachtlich, was die mit den *exakten* Wissenschaften nicht faßbare Tiefenpsychologie seit ihrer Begründung durch Sigmund Freud vor nicht viel mehr als zwei bis drei Generationen innerhalb eines Kulturkreises erreicht hat. Vergleichen dazu, blickt die wissenschaftlich ebenfalls kaum faßbare schamanische Methodik auf mindestens 40jahrtausende spirituelles Erfahrungswissen in nahezu allen Kulturen der Welt zurück (älteste wahrscheinlichste Datierung von Felszeichnungen australischer Aborigines - 40.000

Jahre, älteste als Schamane nachgewiesene Darstellung in Europa - Höhle von Lascaux 14.000 Jahre).

Es gibt zwei Vorurteile gegenüber dem Schamanismus, die am häufigsten von Schulmedizinern und Psychologen zu hören sind. Die einen bezeichnen Schamanen als geistesgestört und setzen deren ekstaseähnliche Bewußtseinszustände mit den Anfällen von Epileptikern gleich. Dieser Irrtum rührt daher, daß bei Völkern mit vermehrt auftretender Epilepsie, tatsächlich Epileptiker meiststen Schamanen sind. Das zweite Vorurteil gründet in dem Fakt, daß Menschen in für den Schamanismus typischen Trancezuständen, endogene Opiate erzeugen, die nach Meinung einiger Schulmediziner zu Wahnvorstellungen führen. Der abwertende Begriff **Wahnvorstellungen**, wird jenen komplexen Prozessen wohl kaum gerecht, in denen Schamanen mittels Trancezuständen in der Lage sind, sich selbst oder andere Menschen körperlich und seelisch zu festigen und unter Umständen sogar zu heilen. Vielerorts bezeichnen sich Schamanen selbst als geheilte Heiler. Es sind Menschen, die durch schwere Leiden gegangen sind, den Weg zur Genesung fanden und im Lauf dieser Zeit erkannten, wie sie auch anderen helfen können.

## 1.2 Grundzüge des Schamanismus

Wenn Schamanismus aber weder eine Naturreligion noch ein primitiver abergläubischer Kult und schon gar keine psychische Krankheit ist, was ist er dann? Der Begriff **Schamanismus** stammt aus Zentralasien, genauer gesagt aus der tungusischen Sprache und bezeichnet die Tätigkeit des Schamanen. Es waren Ethnologen, die den Begriff **Schamanismus** eingeführt haben. Heute hat sich der Weltrat der Stammesvölker dieser Namensgebung angeschlossen.

Schamanen können sich durch bestimmte Techniken willentlich in einen **tranceähnlichen** Bewußtseinszustand versetzen und in diesem bewußt handeln. Sie arbeiten dabei nicht mehr auf der vordergründigen Ebene des Bewußtseins, sondern unmittelbar auf der seelischen. Was an sich eigentlich nichts besonderes ist. Jeder Mensch lebt und handelt zuweilen auf dieser Ebene, nur geschieht das üblicherweise unbewußt, nicht vorsätzlich, und willentlich gesteuert. Denn niemand, auch kein Schamane kann z.B. beschließen, sich zu erschrecken.

## 1.3 Entdeckung durch die Wissenschaft

Fast ein Jahrhundert lang wurde das Phänomen des Schamanismus von Ethnologen mehr oder weniger argwöhnisch und überheblich betrachtet. Ebenso distanziert fiel ihre Berichterstattung darüber aus. Auch hatte kaum ein Ethnologe bis Mitte des 20. Jahrhunderts ernsthaft das Bedürfnis, **selbst** Schamanismus zu praktizieren. Für die einen war er gotteslästerlicher Aberglaube, für die anderen primitiver, unwissenschaftlicher und unmöglich ernst zunehmender Nonsens.

In den Jahren 1956/57 trat mit dem amerikanischen Ethnologen Michael Harner aber eine Wende ein. Er begegnete im Zug seiner Feldarbeit im Urwald von Ecuador **Schamanen der Jivaro-Indianer**. Als er vier Jahre später am oberen Amazonas die **Conibo-Indianer** besuchte, wurde er wieder mit schamanischen Praktiken konfrontiert, und das Thema begann ihn ernsthaft zu interessieren.

Harner nahm das Angebot der Conibos ihn in die schamanische Praxis einzuführen an. Sie verabreichten ihm ein hoch konzentriertes **Ayahuasca-Gebräu**, den Absud einer Urwaldliane (eine europäische Alternative dazu wäre eine Mischung aus Tollkirsche, Fliegenpilz und Rainfarn). Der Wissenschaftler geriet daraufhin in eine Tieftrance. Er hätte wahrscheinlich

seine Erfahrung als Drogenrausch abgetan, wenn ihm nicht am darauffolgenden Tag ein blinder alter Schamane seine Tranceerlebnisse sehr genau geschildert hätte. Bei einem erneuten Besuch der Jivaro-Indianer 1964 machte Harner eine ähnliche Erfahrung.

Diese Erlebnisse veranlaßten den Ethnologen, sich ausschließlich der Erforschung des Schamanismus zu widmen. Bei den Schamanen der *Wintun*- und *Pomo-Indianer* in Kalifornien, den Küsten-*Salish* in Washington und den *Lakota* in South Dakota lernte er, wie auch ohne den Gebrauch von halluzinogenen Drogen schamanisch gearbeitet werden kann. Am auffälligsten dabei war und ist, daß sich die Praktiken der Schamanen bei diversen indigenen Völkern zwar äußerlich in vielem voneinander unterscheiden, daß aber allen bestimmte Techniken gemein sind, und daß auf schamanischen *Trancereisen* die Erlebnisse einander weitgehend gleichen (Michael J Harner: *Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft*; Ansata Verlag, Interlaken 1983). Die gemeinsamen Elemente faßte Michael Harner als *Core Shamanism* zusammen.

## 2 Schamanischer Bewußtseinszustand

Im Gehirn werden ständig elektromagnetische Wellen erzeugt, sogenannte Hirnströme. Ihre Frequenz und Kurvenform, können mittels Elektroenzephalogramm (kurz EEG) sichtbar gemacht werden. So verursacht angestregtes „Überlegen was ich als nächstes schreiben werde“ völlig andere Kurven als schwere körperliche Arbeit, Tiefschlaf andere als REM-Schlaf, Freude andere als Haß, entspannte Ruhe andere als tiefe Meditation.

Für Trancezustände, wie sie etwa bei einer Zen-Meditation oder auch im schamanischen Bewußtseinszustand auftreten, ist eine ganz bestimmte Kurvenform charakteristisch (Prof. Gutmann, Wien). In diesem Zustand wird vom EEG eine fast *reine Sinusschwingung* mit Frequenzen von etwa drei bis sieben Hertz aufgezeichnet. Und genau diese monotone Schwingung kann dem Gehirn auch durch äußere Reize zugeführt werden. Unbemerkt passen sich die Gehirnströme diesen äußeren Einflüssen an. Der Fachmann spricht bei diesem Anpassungsprozeß davon, daß das Gehirn *getriggert* wird. Auf diese Weise gerät man in Trance. Dieser Prozeß kann allerdings nur bei relativ guter vorheriger Entspannung einsetzen, sich das Gehirn bereitwillig von außen führen läßt und keine anderen wichtigeren Aufgaben zu erfüllen hat.

### 2.1 Rhythmus und Trance

Um diese Triggerung zu erreichen, bedienen sich Schamanen akustischer Reize. Das Werkzeug oder noch besser *Vehikel* ist meistens die *Schamanentrommel*. Die Trommel ist das Fahrzeug der Schamanen in andere Realitätsebenen. Denn der Rhythmus der Trommel ist es, der sie mit sich fortträgt.

Eine monoton drei- bis siebenmal pro Sekunde geschlagene flache Rahmentrommel - sehr gut eignet sich dazu eine irische Bodhran, „bowran“ ausgesprochen - (John Matthews: *Keltischer Schamanismus. Rituale, Symbole, Tradition*; Eugen Diederichs Verlag, München 1998 und Anja Senser / Klaus Lang: *Heilbuch der Druiden. Mit Steinkreisen, Krafttieren und Heilbäumen zu mehr Einklang von Körper und Seele*; W. Ludwig Buchverlag GmbH, München 1999) kann einen in spiritueller Arbeit völlig unerfahrenen Menschen innerhalb von nur zehn Minuten in eine tiefe Trance versetzen (Paul Uccusio: *Der Schamane in uns, Schamanismus als neue Selbsterfahrung, Hilfe und Heilung*. Goldmann 1993). Einen vergleichbaren Zustand kann beispielsweise ein in Meditation geübter Zen-Mönch ohne entsprechendes Klanginstrument erst nach einer viel längeren Zeit erreichen.

Es sind nicht nur Schamanen, die sich zur Erreichung eines Trancezustandes dieses **magischen Rhythmus** bedienen. Ein Beispiel aus der Jugendkultur ist die Herbeiführung von Trance durch die Rhythmen der **Technomusik**. Jugendliche, die sich stundenlang tanzend und mit ihrem ganzen Körper folgend diesen monotonen Klängen aussetzen, versetzen sich in rauschhafte ekstatische Zustände, die sich nur schwer willentlich beenden lassen, da in vielen Fällen zusätzlich Drogen und Alkohol konsumiert werden. Diese Kids haben die euphorisierende Wirkung des schamanischen 3- bis 7-Hertz-Takts wiederentdeckt, etwas das den Angehörigen von Naturvölkern niemals verloren gegangen ist. Sie arbeiten aber nicht bewußt und zielgerichtet, sondern begnügen sich damit, einfach nur für ein paar Stunden **auszuflippen**.

## 2.2 Rhythmusinstrumente

Die Schamanentrommel ist weltweit verbreitet, und dennoch gibt es kulturell bedingte Ausnahmen. Manche südasiatische Schamanen verwenden ein einseitiges **Saiteninstrument**, das rhythmisch angerissen oder gezupft wird. Dieses Instrument erzeugt wie die Trommel neben dem typischen 3- bis 7-Hertz-Grundton eine Vielfalt an Oberwellen, die zwar für die Herbeiführung einer Trance ohne Bedeutung sind, sich aber sehr positiv auf die Inhalte der Trancearbeit auswirken. Von nordaustralischen Aborigines wiederum werden als reines Rhythmusinstrument meist Klanghölzer verwendet. Die fehlenden Oberschwingungen werden bei dieser Variante durch die variationsreichen Brummtöne eines begleitenden **Didgeridoos** ersetzt.

Dieser 3- bis 7-Hertz-Rhythmus wird von vielen Stammeschamanen als Pulsschlag von Mutter Erde bezeichnet, und mit dieser Benennung scheinen sie tatsächlich einen Wesenszug unseres Planeten zu charakterisieren. Vor rund einem Jahrzehnt haben Geophysiker mit ihren höchst sensiblen Meßinstrumenten und Meßmethoden herausgefunden, daß die Erde als Ganzes **atmet**. Sie dehnt sich dabei rhythmisch um einige Zentimeter aus und zieht sich wieder zusammen. Dieser **Atemrhythmus** oder auch **Herzschlag** der Erde (Schuhmann Resonanz - <http://sprite.gi.alaska.edu/schuchar.htm>) liegt, so die wissenschaftlichen Ergebnisse, genau im Frequenzbereich der geschlagenen Trommel.

Bisher wurde in diesem Abstract stets von schamanischer Trance berichtet, denn diese Bezeichnung ist kurz und gebräuchlich, auch wenn sie im eigentlichen Sinn nicht uneingeschränkt zutreffend ist. Unter Trance kann vielerlei verstanden werden. Ihr Spektrum umfaßt tiefe hypnotische Trance ebenso, wie die Trance eines Schlafwandlers, bis hin zu narkotischen Zuständen. Von Trance kann auch bei einer bewußt durchgeführten Meditation gesprochen werden. Und selbst hier ist zu differenzieren, um welche Art der Versenkung es sich handelt.

Die schamanische Trance hat mit dem obengenannten jedoch sehr wenig zu tun. Am ehesten ist sie noch mit dem Bewußtseinszustand bei einer Mantrameditation vergleichbar. Um Verwechslungen zu vermeiden, sollte daher korrekterweise nicht von schamanischer Trance sondern besser vom schamanischen Bewußtseinszustand gesprochen werden. Der Kürze und Gängigkeit wegen soll jedoch der Begriff **Trance** weiter verwendet werden. Dieser Zustand ist jedoch nichts Außergewöhnliches oder gar Exotisches; fast alle Menschen haben ihn schon oft - allerdings meist unbewußt - erlebt. Denn es ist ein wesentliches Kennzeichen des schamanischen Bewußtseinszustands, daß dabei der Verstand vollkommen klar ist und zu jeder Zeit selbstbestimmt und gezielt gehandelt werden kann. Diese Art Trance läßt sich auch

jederzeit willentlich beenden. Die schamanische Trance unterscheidet sich in ihrem Wesen nach nicht sehr vom Alltagsbewußtsein, nur sind die Erlebnisinhalte deutlich andere.

### **3 Kosmos der Schamanen**

Erlebnisberichte über das Erreichen schamanischer Bewußtseinszustände liegen aus den unterschiedlichsten Kulturen vor. Viele Legenden, Sagen, Märchen und Lieder erzählen von Menschen, die sich auf spirituelle Reisen begeben haben. Und ihre dabei gemachten Erfahrungen sind sich sehr ähnlich.

Schöne Beispiele können in alten Volksmärchen, die ebenfalls schamanische Wurzeln haben, gefunden werden. So fällt die Heldin des Märchens *Frau Holle*, Goldmarie, in einen tiefen Brunnen und gelangt anschließend in ein blühendes Land. Hier bittet sie ein Apfelbaum darum, geschüttelt zu werden und Brote mit menschlicher Stimme rufen, das Mädchen möge sie doch aus dem Backofen befreien. Danach erst trifft sie auf das Haus von Frau Holle und läßt es beim Bettenschütteln auf der Erde schneien. Diese Geschichte könnte in anderer Gestalt genauso gut das Protokoll der Trancereise eines schamanischen Regenmachers sein (Felix R. Paturi: *Heilbuch der Schamanen*; W. Ludwig Buchverlag GmbH, München 1999).

#### **3.1 Wirklichkeit schamanischer Reisen**

Spirituelle Reisen in eine andere Welt sind jedem Menschen, der sich mit Mystik beschäftigt, vertraut. Dabei ist es ganz gleich, ob es sich um einen Schamanen, Christen oder Vertreter/in einer anderen Religion / Philosophie handelt. So ist auch von Mohammed, dem Propheten des Islam, mindestens eine spirituelle Reise überliefert. Auf einem weißen, geflügelten Pferd ritt er eines Nachts von der Kaaba in Mekka nach Jerusalem und von dort weiter durch Hölle und Himmel. Für ihn selbst war diese *Nachtfahrt*, es ist die 17. Sure des Korans, „real“ (Muhammad al ibn Koreisch: *Der Koran*). Und das steht auch in keinem Widerspruch zu den Beteuerungen seiner Gattin, er habe die ganze Nacht zu Hause in seinem Bett verbracht.

Wie real schamanische Reisen sind, belegen ihre Wiederhol- und Reproduzierbarkeit. Zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen erlebten und erleben Schamanen auf ihren Reisen grundsätzlich Gleichartiges. Es gibt tatsächlich eine ganz Reihe von Bereichen, die früher oder später jeder schamanisch arbeitende Mensch kennen lernt. Das sind: die untere und obere Welt, das große Nichts, die Höhle der verlorenen Kinder, das Grenzgewässer zum Reich der Toten, eine weite, ruhige grüne Tallandschaft und noch vieles mehr ....

Bereisen erwachsene Menschen solche nicht alltäglichen Szenarien zum ersten Mal, sind sie hinterher im Allgemeinen sehr erstaunt und halten das subjektiv Erlebte für Früchte ihrer eigenen Phantasie. Doch bereits in einem schamanischen Basisseminar mit etwa zehn Personen lassen sich interessante Vergleiche ziehen (Felicita Goodman: *Trance der uralte Weg zum religiösen Erleben*; Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1992 und Felicitas Goodman: *Wo die Geister auf den Winden reiten. Trancereisen und ekstatische Erlebnisse*; Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg im Breisgau 1993). Es sind erstaunlich viele Übereinstimmungen bei allen Teilnehmern zuerkennen, die durchaus vergleichbar mit *Reiseberichten* von Stammeschamanen aus fremden Kulturen sind.

#### **3.2 Unterwegs in bekanntes Land**

Bei einer praktischen Annäherung an den Schamanismus sollte auf die gesammelten Erfahrungen der in früheren Zeiten und heute praktizierenden Schamanen nicht verzichtet

werden. Denn deren Erlebnisse können als eine Art **Reiseführer** dienen, und den/die Praktizierende/n vor möglichen Schaden bewahren.

Was genau ist auf einer schamanischen Reise nun zu erwarten? Dazu soll mit wenigen Worten die schamanische Kosmologie erläutert werden. Der Schamane versteht die Welt als viergeteilt. Es gibt eine untere Welt, die von den großen Offenbarungsreligionen - dem Christentum und dem Islam - zur Hölle **umfunktioniert** wurde. Weiters existiert eine obere Welt, Christen und Moslems bezeichne sie in ihren Überlieferungen als Himmel. Auch viele indigene Völker kennen diese beiden Welten, nur fehlt die auf Belohnung und Strafe basierende Wertung. Keine der Welten ist besser oder schlechter als die andere. Beide sind notwendig und unterscheiden sich lediglich in ihrer Art und Darstellung.

Diese beiden Welten können mit einem Baum verglichen werden, der mehrere Faktoren benötigt, wie etwa Erde und Luft, zum Leben und Gedeihen. In vielen Kulturkreisen ist dieser **Lebensbaum** daher auch ein zentrales Symbol für die schamanischen Wirklichkeitsbereiche (Weltesche Yggdrasil - Kurt Eigel: *Deutsche Götter und Heldensagen*; Verlag Kremayr & Scheriau, Wien 1953), und wird damit zum Weltenbaum, dessen Wurzeln den Erdmittelpunkt erreichen und dessen Krone bis in den Himmel ragt.

Zwischen unterer und oberer Welt liegt die mittlere Welt. Das ist die Welt des irdischen Alltagslebens. Die mittlere Welt ist in sich zweigeteilt. In eine **alltägliche** und eine **nicht alltägliche** Wirklichkeit. Alltäglich sind z.B. Schule, Arbeitsplatz oder Autos. Nicht alltäglich sind die Zusammenhänge und Vorstellungen hinter diesen materiell und sinnlich wahrnehmbaren Fassaden.

In der unteren und der oberen Welt hingegen ist alles Erlebte nicht alltäglich. Schon ihr Aufbau veranschaulicht dies sehr deutlich. Sowohl bei der unteren Welt als auch der oberen Welt handelt es sich nicht um homogene Räume, d. h., sie sind nicht einheitlich aufgebaut und lassen sich in vielfach oft extrem unbestimmte Regionen unterteilen, die oft als Sphären erlebt werden (Dante Alighieri: *Divina Commedia*). Alltägliche und nicht alltägliche Wirklichkeit sollten sich immer in der richtigen Balance zueinander befinden, denn so kann der/die Praktizierende seine/ihre seelische und emotionale Gesundheit behalten.

Falls jedoch der Entschluß gefaßt wurde, zwischen den Welten schamanisch zu reisen, sollten diese spirituellen Bemühungen mit Bedacht, Umsicht und **Selbst-Bewußtsein** ins Alltagsleben integriert werden, ohne jedoch die Anforderungen einer vielschichtigen Gesellschaft zu vernachlässigen (Johann Wolfgang von Goethe: *Der Zauberlehrling*).

## 4 Bibliographie

### 4.1 Bücher

Michael J. Harner: *Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft*; Ansata Verlag, Interlaken 1983

John Matthews: *Keltischer Schamanismus. Rituale, Symbole, Tradition*; Eugen Diederichs Verlag, München 1998

Anja Senser / Klaus Lang: *Heilbuch der Druiden. Mit Steinkreisen, Krafttieren und Heilbäumen zu mehr Einklang von Körper und Seele*; W. Ludwig Buchverlag GmbH, München 1999

Paul Uccusic: *Der Schamane in uns, Schamanismus als neue Selbsterfahrung, Hilfe und Heilung*. Goldmann 1993

Felix R. Paturi: *Heilbuch der Schamanen*; W. Ludwig Buchverlag GmbH, München 1999

Abul Kasim Muhammad Ibn Abd Allah: *Der Koran*

Felicitas Goodman: *Trance der uralte Weg zum religiösen Erleben*; Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1992

Felicitas Goodman: *Wo die Geister auf den Winden reiten. Trancereisen und ekstatische Erlebnisse*; Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg im Breisgau 1993

Kurt Eigel: *Deutsche Götter und Heldensagen*; Verlag Kremayr & Scheriau, Wien 1953

Dante Alighieri: *Divina Commedia*

Johann Wolfgang von Goethe: *Der Zauberlehrling*

#### **4.2 Web-Sites**

*Schuhmann Resonanz* - <http://sprite.gi.alaska.edu/schuchar.htm>