

"EKSTASE / TRANCE":



Aus:

[http://www.sjaman.ch/schamanen
und_ekstase.htm](http://www.sjaman.ch/schamanen_und_ekstase.htm)

SchamanInnen und Ekstase:

Die Ekstase ist das zentrale Element im Schamanismus und die wichtigste Arbeitsmethode jedes Schamanen. Im Standardwerk über Schamanismus charakterisiert M. Eliade den/die SchamaneIn als Meister der Ekstase. Aber was

heisst das?

Ekstase heisst, ausserhalb stehen.
In der Ekstase verlässt der/die
SchamaneIn also unsere
Alltagswelt,
auch sich selbst. Er oder sie ist
ausser sich. Nur, wo denn?

Im Gebiet zwischen den Welten! Im
Land der Mythologie!

Er oder sie geht in die dann
sogenannte niedere Welt oder die
so genannte obere Welt.

Das sind alles Wortbegriffe, welche
vielleicht nur noch mehr
Verwirrung stiften.

Also versuche ich es noch mit
einem anderen Zugang:

Trance und Ekstase meint dasselbe.
Dabei ist Ekstase das Wort aus dem
spirituellen
oder religiösen Bereich, Trance das
Wort aus unserem Alltagsbereich
oder dem
medizinisch-psychologischen
Bereich.

Den Zustand von Trance haben - in
mehr oder minder ausgeprägter
Form

- fast alle Menschen schon einmal
erlebt. Sie haben dabei gemerkt,
dass sich die gewohnten Massstäbe
verschieben, dass die Beziehungen

plötzlich anders aussehen
und dass Ideen und/oder Bilder
auftauchen, die uns aus dem
Alltagserleben nicht bekannt sind.

Dinge, die wir sonst zu kennen
glauben, nehmen plötzlich andere
Gestalt an

(zum Beispiel wird der Opferstein,
der in etwa die Gestalt eines Bären
hat,

plötzlich lebendig und beginnt zu
tanzen).

Trance erleben wir wie einen
hellwachen Traum.

Und wer, wie die SchamaneInnen
den Übergang bewusst steuern
kann, lernt diesen Übergang
als Pforte zwischen die Welten zu

benutzen.

Zwischen den Welten finden wir,
gleichsam als Grundlage unter dem
Alltagsbewusstsein,
ein Land der Mythologie. Dieses ist
einem Labyrinth ähnlich.

Und dementsprechend brauchen
wir oft lange und es bedeutet oft ein
grosses Abenteuer, es zu
durchqueren.

Der Eingang zum Labyrinth wird
von einer dunkeln Türe gebildet:
einem Höhleneingang zum Beispiel,
einer Quelle, einem dunklen Wald,
der Glut eines Feuers oder so.

Dort finden wir den Weg hinein ins
Labyrinth. Dieses Labyrinth wird
oft als "die niedere Welt"
bezeichnet

und enthält unser ganzes
instinktives Erbe und alles, was aus
unserer Vorgeschichte nie
ganz bis ins Bewusstsein
hochgekommen ist.

Wenn wir den Weg durch das
Labyrinth gefunden haben, wartet
quasi am andern Ende eine helle
Türe, welche wieder aus dem
Labyrinth hinaus führt in die Welt
der Erleuchtung.

Wir können zwischen den Welten
aber auch aufwärts reisen.

Von oben können wir unser
Alltagsleben in einem Überblick
sehen, wie wir ihn sonst nicht

kennen.

Deshalb kommen wir dort ins Land der weisen (manchmal als "göttlich" bezeichneten) Ratgeber.

Hier können wir nach Lösungen für unsere Lebensaufgaben fragen.

Zwischen den Welten können wir aber auch auf dem Boden unserer Erde reisen ohne dass sich dafür unser Körper bewegt. So können wir zu Auskünften und Erfahrungen über Vorgänge kommen,
die örtlich gesehen eine grosse Distanz zu uns, aber für uns doch eine Bedeutung haben.

*

Die SchamanInnen sind also
Meister der Ekstase. Oder in der
Alltagssprache: Meister der Trance.

Ich kenne aber mehr als einen
Schamanen, welche es gerade
umgekehrt sehen:

Indem sie zwischen die Welten
reisen, versinken sie nicht in Trance
sondern erwachen

aus der Alltagstrance, in welcher
wir alle üblicherweise gefangen
sind.

Und das befähigt dann eben, mehr
zu wissen als andere und Lösungen
für Aufgaben zu finden,

welche uns sonst verschlossen sind.

In diesem Zustand sehen wir
Vorder- und Rückseite

der Münze unseres Lebens
gleichzeitig. Also etwas, was mir im
Alltag nicht gelingt.

Nur: wie gelange ich denn dort hin?

Es gibt viele verschiedene Wege zur
Ekstase: trommeln, tanzen, singen,
bewusstseinsverändernde Pflanzen
oder Pilze und - wenn wir Glück
haben - sexuelle Vereinigung.

Welche Methode wir am leichtesten
benutzen um in den Zustand der
Ekstase zu kommen,

hängt von der individuellen
Veranlagung, der Kultur in der wir
leben und wahrscheinlich
auch vom Lebensabschnitt, in dem

wir uns gerade befinden, ab.

Eines aber ist klar: im Gegensatz zu gewissen Meditationsformen, welche zwar auch

eine Bewusstseinsveränderung bewirken, ist Ekstase immer mit absolut hellster Wachheit verbunden

und der Kontakt zur Alltagswelt zwar verändert, aber nicht unterbrochen.