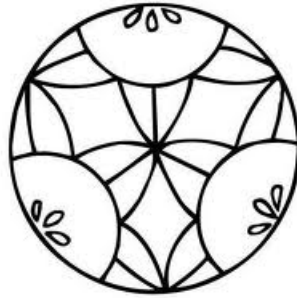


"FELICITAS GOODMAN":



„Weit sehe ich, weit – die Welten
alle!“

"Der Zustand der Trance ist eine im
Menschen angelegte
Erfahrungsmöglichkeit.

Trance ist die biologische Tür zur
anderen, heiligen Wirklichkeit.

Das Körpererlebnis allein ist keine
Bewusstseinsweiterung.

Durch die rituelle Körperhaltung
und die damit verbundene Absicht

kann man mit allen Sinnen
zum ekstatischen Erleben kommen.
Ekstatisches Erleben ist das, was
wir in der anderen
Bewusstseinsdimension erfahren."
Dr. Felicitas D. Goodman

Fordernd hallen die Schläge einer
Trommel durch die klare, vor Hitze
flirrenden Luft der Wüste
New Mexikos. Mit einem
verschmitzten und zugleich
wissenden Lächeln
steht eine kleine Frau vor dem
Eingang des in die Erde gebauten,
runden Ritualraums
aus Lehmziegeln: Dr. Felicitas D.
Goodman.

Aus dem Schatten von
Wacholderbüschen lösen sich die
Gestalten von Frauen und
Männern,

die sich beeilen, dem Ruf der
Trommel zu folgen. Sie wissen:
Felicitas wartet nicht gerne!

Gewohnt, ihr Leben mit Wachheit
und Willenskraft auch in
schwersten Situationen zu
meistern,

vereint die 1914 in Ungarn
geborene Anthropologin in sich die
Qualitäten von außerordentlichem
Wissen, Bescheidenheit und
humorvoller Strenge.

Alle, die nun ihre Schuhe vor dem
Eingang zum Ritualraum abstreifen
und sich in dem

kühlen Inneren in den Kreis setzen,
sind begierig darauf, Neues zu
erfahren,
zu lernen. Felicitas tritt als letzte ein
und schließt die Tür.

Sie wird die Frauen und Männer,
die aus aller Welt zu ihr angereist
sind,

über die „Brücke“ der rituellen
Körperhaltung des „Bären“ in die
Erfahrung einer ekstatischen
Trance führen.

Ekstase – ein fast anrühiger
Begriff in unseren Zeiten!

Das Wort riecht nach
Hemmungslosigkeit, Exzess,
Drogen.

Doch die Sehnsucht nach Ekstase
ist untrennbar verbunden mit der

Geschichte des Menschen:
weit zurück in die Frühzeit der
Menschen reichen archäologische
Fund,
zeugen Felsbilder von dem
Bemühen der Menschen, sich
willentlich in einen
außergewöhnlichen
Zustand der Wahrnehmung und
des Erkennens von „Welt“ zu
versetzen.

Rhythmus, Bewegung,
Konzentrierung, Gesang,
Räucherungen, die Einnahme von
entheogenen Pflanzen waren und
sind die hauptsächlichen
„Schlüssel“ zum
„Verschieben der
Wahrnehmungsfiler“ zur
unmittelbaren Erfahrung und zum

Erkennen
der Vielfalt von Wirklichkeiten und
Welten.

Ekstase - die "klassische" Definition
des Wortes bezieht sich auf das
griechische extasis,
das "Heraustreten",
"Außersichsein", "Außer sich
stehen". Hinter diesen Begriffen
steht die Erfahrung eines Zustands
höchster Steigerung des
Lebensgefühls.

Ursprünglich war die Ekstase ein
Bewusstseinszustand in einer
religiösen Trance,

in dem das Ich-Gefühl abgestreift wurde und so der Zustand der Überschreitung der Endlichkeit und der eigenen Begrenztheit erfahren werden konnte.

"Der natürliche Zustand des Menschen ist das ekstatische Staunen,

mit weniger sollten wir uns nicht zufriedengeben." Midpeninsula Free University, Kalifornien 1969, Bulletin.

Ekstatisches Erleben ist gekennzeichnet von einem angstfreien Hochgefühl, einem Gefühl der "Süße", das zugleich auch das Gefühl eines

"Geborgenseins",
einer "Weite" enthält und das
Erkennen, mit allem, was ist, ohne
Beschränkung von
Zeit und Raum verbunden zu sein.

Seit ca. 30 Jahren geben Felicitas
Goodman und ihre
MitarbeiterInnen des
amerikanischen

Cuyamungue-Instituts und des
deutschen Felicitas-Goodman-
Instituts das Geschenk
dieser Erfahrungsmöglichkeit als
einen undogmatischen geistigen
Weg weiter.

Der wissenschaftliche
Ausgangspunkt für die Trance-
Abenteuer der Anthropologin
und Linguistin Dr. Felicitas D.

Goodman (geb. 1914) war ihre anthropologische Forschung über die Glossolalie, das „in Zungen sprechen“ bei einer Pfingstgemeinde in Mexiko.

Bei ihren Forschungen über Sprache, Rhythmus und Trancezustände religiöser Gemeinschaften

stieß Felicitas Goodman auf Jahrtausende alte Statuetten und Abbildungen in der Höhlenmalerei

aus der Frühzeit der Menschheitsgeschichte, die in besonders auffälligen Körperhaltungen dargestellt werden.

Die älteste bislang erforschte

Rituelle Körperhaltung ist die im
Donautal gefundene 30.000 Jahre
alte

Schiefergestein-Statuette der „Frau
vom Galgenberg.

Angeregt durch den berühmten
Zufall bei der Suche nach dem
Türöffner für einen Trancezustand
brachte sie diese aus den Riten
unserer Vorfahren stammenden
Körperhaltungen in Verbindung
mit rhythmischer Anregung.

Als Orientierung für eine
rhythmische Anregung dienten ihr
die Abbildung eines trommelnden

Sami-Schamanen und der mit
Rasseln erzeugte schnelle
Rhythmus bei den Korntänzen
der Pueblo-Völker New Mexikos,

den sie auch auf vielen
Tonbandaufnahmen indigener
Völker

wiederentdeckte. Felicitas Goodman
und ihre MitarbeiterInnen kamen
im Verlauf weiterer,

langjähriger Forschungen zu
Aufsehen erregenden Ergebnissen.

Im Folgenden einige der
Ergebnisse:

* Eine 15-minütige rhythmische
Anregung mit einer raschen
Schlagfrequenz

von 210 bis 230 Schlägen in der
Minute bewirkt den Übergang in
einen veränderten

Wachbewusstseinszustand, den
Theta- und manchmal auch den

Deltazustand.

Das „normale“ Bewusstsein kehrt nach Beendigung des Rhythmus schnell wieder zurück.

(Die 15 Minuten sind ein sorgsam erforschter Erfahrungswert).

* Zu Beginn einer ekstatischen Trance kommt es zu einem paradoxen Effekt:

der Blutdruck sinkt ab, während der Pulsschlag sich erhöht - ein Zustand, der sonst nur bei extremen

Belastungen oder bei starkem Blutverlust auftritt.

Nach wenigen Minuten sinkt die Herzfrequenz dann meist deutlich unter den Ausgangswert.

Im Zustand dieser Trance nimmt die Hirnaktivität vor allem im Bereich der Sehrinde deutlich zu.

Dadurch werden „Visionen“ – Klänge, Farben, Einsichten, Erkenntnisse – bewusst.

Gleichzeitig ist die Nerventätigkeit im Scheitellappen teilweise drastisch gedrosselt.

In dieser Hirnregion entwirft der Mensch das Bild von sich selbst.

Eine Dämpfung dieses Bereichs bewirkt, dass das Empfinden für innen und außen,

für die Wahrnehmung und Begrenzung des Körpers schwindet.

Die Aufmerksamkeit ist auf innere

Vorgänge gerichtet.

* Die rituellen Körperhaltungen zeichnen sich aus durch ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung der Muskeln. Jede der erforschten Körperhaltungen beinhaltet die Aufmerksamkeit auf jeweils besondere Muskeln in Anspannung. Durch die Verstärkung der Anspannung der „besonders“ gehaltenen Körperteile ist es möglich, die Tiefe und den Verlauf der Trance zu steuern.

* Die Aktivierung des Sympathikus während der Trance steigert die Herzleistung und führt somit zu einer

Beschleunigung des Pulses.

Gleichzeitig wird die Durchblutung von Muskeln und Haut angeregt.

Damit einhergehend werden körpereigene Opiate, die Beta-Endorphine, ausgeschüttet.

Die biochemische Wirkung der Endorphine ist eine der Ursachen, die es ermöglichen, in der Trance ein Gefühl intensiver Freude, Lust und Euphorie zu erfahren.

Dieses Gefühl der "Süße", einer tiefen und bewussten Lebensfreude, kann noch für eine längere Zeit nach der Trance anhalten.

Diese Auswirkungen des Trance-Erlebens auf den Körper und die

Sinne bringt auf Dauer
nicht nur Veränderungen auf
körperlicher Ebene mit sich,
sondern kann auch das
„Wesen“ des Menschen
transformieren und stabilisieren.

SamiSchamane

Die von Dr. F. Goodman und ihren
MitarbeiterInnen erforschten
„rituellen Körperhaltungen“
entstammen aus dem geistigen
Kontext einer Weltsicht, die sich
darauf gründet,
dass alles was ist, miteinander
verbunden ist und in Resonanz
miteinander steht,
und dass alle Erscheinungsformen

von Leben einen „Geist“ haben.

Diese vielfältige Art, Welt zu erfahren, wird heute unter dem Begriff „Schamanismus“ zusammengefasst.

Wir leben in den westlichen Industriegesellschaften nicht in Gemeinschaften, die sich auf den Schamanismus als geistige Heimat beziehen.

Doch einige der von SchamanInnen indigener Gemeinschaften auch heute noch praktizierten

Rituale können von uns als zu erlernende Techniken sehr heilsam in unserer Therapiekonzepte und spirituellen Wege eingeflochten werden. Aus

langjähriger Erfahrung im
Zusammenleben
mit Schamanen indigener
Gemeinschaften Amazoniens ist es
mir wichtig darauf hinzuweisen,
dass keine Technik und auch keine
Anhäufung von Techniken und
Seminaren jemanden zu
einer „Schamanin“ macht. Dazu
gehört immer noch eine lange,
entbehrungsreiche Lehrzeit
und vor allem: SchamanInnen gibt
es nur in im Schamanismus
lebenden Gemeinschaften.

Wir müssen in unseren Kulturen
neue Wege und Formen finden,
in die wir das Wissen aus den noch
lebendigen schamanischen
Kulturen mit unserer heutigen

Lebensart einbinden.

Eine Erinnerung an die Vokabel
„Respekt“ gegenüber denen, die uns
den Zugang zum

„alten Wissen“ wieder eröffnen.

Und: Diejenigen, die in unserer
Gesellschaft „wahrhaft“

spirituell arbeiten, heilerisch
wirken, brauchen keine geliehenen
Titel und somit

keine äußerlich glänzende „Mäntel
der Macht.“

Die Technik der "Rituellen
Körperhaltungen und ekstatischen
Trance" ist keine „schamanische
Reise.

Schamanisch reisen kann nur eine
Schamanin. Aber wir können

dennoch „reisen“.

Bezogen auf die Weltsicht des Schamanismus verstehe ich unter „reisen“ keine geführten Imaginations-Reisen, keine Phantasiereisen oder Visualisierungen, sondern das in ein Ritual eingebundene, willentliche Betreten der Zeit- und Raumlosen Felder des Bewusstseins, der „Anderswelt“, zum Erkennen von Informationen für heilsames Wirken am Einzelnen und somit an der Gemeinschaft.

Und es sind erregende, anregende, neue Blickwinkel öffnende Reisen, die über das Gefährt der rituellen Körperhaltungen in die Welten des

Bewusstseins führen!

Die Körperhaltungen und die rhythmische Anregung öffnen die „Pforten der Wahrnehmung“.

Ob diese Pforten durchschritten werden, in welche Richtung man sich nach dem Durchschreiten wendet, was erfahren wird – das alles liegt in der Verantwortlichkeit der Reisenden und ist eine Resonanz auf den Zustand, in dem er sich zur Zeit befindet.

Ekstase geht tiefer, führt höher hinauf als die gewöhnliche Freude, sie ist nicht anders als

durch besondere Disziplin und Geschicklichkeit zu erlernen. Alan
W. Watts

Die einzigen Voraussetzungen für
eine Erkenntnis-Reise mit dem
Fahrzeug der
„Rituelle Körperhaltungen“ sind:
ein offener Geist, keine
Erwartungen und die
exakte Ausführung der Haltung. Das
größte Hindernis für eine
Erfahrung in der Trance
sind unsere Denk – und
Erklärungsraster, die
Interpretationsmuster und
Wertungen.

Jede der erforschten
Trancehaltungen kann die eigene
Heilenergie anstoßen und in eine
erkennende Erfahrung führen, an

der alle Sinne beteiligt sind.

Doch die Trancehaltungen sind
kein Schubladensystem, sie bergen
keine Erlebnisautomatik

in sich. Immer wieder offenbaren
sich uns auch in lang vertrauten
Haltungen die Bereiche

der anderen Wirklichkeit aus
veränderten Blickwinkeln, mit
veränderten Einsichten.

Auch wenn unser Wissen über
typische Merkmale einer
Trancehaltung uns ein brauchbares
Repertoire an Beurteilungskriterien
liefert, führt nur eine aufmerksame
und gewissenhafte

Erprobung zu einem verlässlichen
Ergebnis.

Das angegebene Alter der Statue
oder Felszeichnung, die als Vorlage
für eine

rituelle Körperhaltung dient, sagt
nur etwas aus über den Zeitpunkt
der Fertigung.

Das Alter der Fertigung erzählt
nichts davon, wie lange Zeit das
Wissen um

„die Welten verbindende
Kraft“ dieser Haltung bei den
Menschen schon vorhanden war.

So wichtig es auch ist, sich über die
Kultur, aus der eine Körperhaltung
stammt,

zu informieren: die Technik der rituellen Körperhaltungen ist keine „Altertums-Konserve“.

In welchen Ritualen sie auch immer ursprünglich verwendet worden sind –

wenn wir sie heute bewusst rituell einsetzen, mit unserem Geist und unseren Informationen

füllen und belegen, dann werden sie zu kulturunabhängigen geistigen Informationsträgern,

zu Brücken zwischen den Welten des Bewusstseins.

Die rituellen Körperhaltungen sind ein lebendiges, intuitives System dass sich bei jeder Erfahrung in seiner Erlebnismöglichkeit neu entfaltet. Die

„Anwendungsbereiche“ sind so
vielfältig

wie die Menschen, die mit ihnen
arbeiten: der Geist von Pflanzen
und Tieren und deren Information

#wird mit Körperhaltungen
erfahren und erforscht;

das geistige Feld von Orten und
Landschaften wird über die Trance
erspürt;

heilende Prozesse werden initiiert;
das eigene kreative Potential wird
geweckt und „gespeist

– und noch einiges mehr!

Ich zweifele nicht, dass innere
Räume ihr Inneres haben und daß
äußere Räume ihr Äußeres haben,
und daß die Sehkraft noch eine
andere Sehkraft hat, und das Gehör

noch ein anderes Gehör,
und die Stimme eine andere
Stimme. W. Whitman

In den Kulturen der Frühzeit und
auch noch in heutigen indigenen
Kulturen war und ist der Zustand
einer Trance ein von der
Gesellschaft anerkannte Methode,
um Körper, Seele und Geist in der
Balance zu halten oder sie bei
Störungen dieser Balance wieder in
die Harmonie zu bringen.

Unseren westlichen Technik-
Kulturen fehlen gesellschaftlich
anerkannte Wege,

vor allem für junge Menschen, der
Erfahrung „außerordentlicher
Bewusstseinszustände“.

Es wäre sicherlich ein den Geist
unserer Gesellschaft veränderndes
Vorgehen,

in geschützten Räumen und unter
kundiger Anleitung jungen
Menschen den

Umgang mit einer Trance zu
ermöglichen.

Die Voraussetzung zum Erreichen
dieses heilsamen Zustands der
Erkenntnis ist

in jedem Menschen angelegt,
immer noch. Unser Körper ist mit
all seinen komplizierten

Funktionszusammenhängen ein
weit gefächertes „Instrument der

Wahrnehmung“ zum Erschließen
aller nur möglichen Zugänge zu den
Räumen des Bewusstseins.

Alles, was wir zum „wahren Sehen“,
zum Erkennen der Wirklichkeit
benötigen, tragen wir mit uns.

Die Erfahrungen haben uns gelehrt,
dass es ratsam ist, den ersten
Schritt in die „andere Wirklichkeit“

nicht ohne geübte Begleitung zu
unternehmen. Nur mit Hilfe einer
Buchanleitung zusammen mit

dem richtigen Rhythmus auf
unserer CD alleine den ersten
Schritt zu gehen birgt viele
Stolpersteine in sich,

die Anfänger verunsichern und
verzagen lassen können.

Deshalb sind sie gekommen, die
Teilnehmer an einem
Einführungskursus bei Felicitas
und

deshalb kommen sie in
Deutschland, Österreich und der
Schweiz zu einer der
vom Felicitas-Goodman-Institut
trainierten SeminarleiterInnen: um
gemeinsam zu lernen,
den Zustand der ekstatischen
Trance willentlich zu erfahren und
durch ihre Erfahrungen
und dem Austausch ihrer
Erfahrungen Vertrauen zu
bekommen in die Wirklichkeit ihrer
Wahrnehmung.

Wahrnehmung ist ein

Sinneseindruck und bezeichnet eine
Bereitschaft,

bezogen auf den jetzigen Moment
beobachtend aufmerksam zu sein.

So wie es die indoeuropäische
Wortherkunft von
„Wahrnehmung“ impliziert:
wardo oder waro= aufmerksam
werden, beobachten.

Für diejenigen, die bei einer
willentlichen Veränderung der
Wahrnehmungsfiler
noch mehr „im Sinn“ haben als ein
auf die eigene Person bezogenes
Erleben,
für diejenigen kann die Technik der
Rituellen Körperhaltungen zu
einem wichtigen
spirituellen Erkenntnisweg werden.

Voraussetzung dafür ist eine Arbeit
an sich selbst,
an der Fähigkeit zum Erkennen der
Vielfalt von Wirklichkeiten, die sich
nicht auf gewohnte Formen,
Erscheinungen und
Zusammenhänge beschränkt.

„Es wartet vielleicht um die Ecke
ein Tor, ein Durchschlupf in der
Hecke.

So oft ging ich daran vorbei. Doch
kommt der Tag, da geh‘ ich frei den
Weg,

der ins Geheimnis führt: wo West
die Sonne, Ost den Mond
berührt.“ Nach Tolkien

© 2010 Nana Nauwald

Alle Grafiken und Abbildungen im
Text: © 2010 Nana Nauwald

Literatur:

* Felicitas Goodman: Wo die
Geister auf den Winden reiten.
Neuausgabe. ISBN
978-90-78302-19-3

* Nana Nauwald, Felicitas
Goodman und Freunde: Ekstatische
Trance – Das Arbeitsbuch.

ISBN 978-90-74597-81-4. Englisch:
Ecstatic Trance – A Workbook.
ISBN 978-90-74597-63-0

* Nana Nauwald: Estatic Trance,

CD mit dem Rhythmus für die Trance. 4 verschiedene Instrumente zur Auswahl: Rasseln, Bodhran, Nepalische Schamanentrommeln, Hang. ISBN 978-90-74597-82-1

* Nana Nauwald: Bärenkraft und Jaguarmedizin – Die bewusstseinsöffnenden Werkzeuge der Schamanen.

Vergriffen.

* Nana Nauwald: Schamanische Rituale der Wahrnehmung. ISBN 978-3-03800-238-3

* Nana Nauwald: Der Gesang des schwarzen Jaguars, Roman. ISBN 3-548-36385-7

* Nana Nauwald: Der Flug des Schamanen – Schamanische Märchen und Mythen. ISBN 978-90-74597-73-9.

Englisch: Flying with Shamans.

ISBN 978-90-74597-76-0.

Französisch: Contes et mythes
chamans

du monde entier. ISBN

978-90-74597-85-2.

* Belinda Gore: Ekstatische

Körperhaltungen. ISBN

978-3-922026-83-9

© 2010 Felicitas Goodman Institut