

Sehnsucht nach dem Anderen

Christiane Burbach

Mit Erfahrungen therapeutischer und religiöser Ekstase möchte ich den Reigen der Eindrücke fortsetzen. Meine Ausführungen sind primär dem Therapeuten gewidmet. An einigen Stellen jedoch werden wir den Abgrund zu Gesicht bekommen.

1. Was ist Ekstase? Was ist Trance?

Wörtlich bedeutet *έκστασις* (griech.) aus sich heraustreten, außer sich sein und übertragen: Verrücktsein, aber auch in Verzückung sein¹.

Schon das Wort Ekstase verweist also auf einen extraordinären Bewusstseins-Zustand. Ekstase ist ein Sammelbegriff für sehr verschiedene Formen außergewöhnlicher Erlebensformen. Es kann sich um Bewusstseinsweiterungen handeln, um das Gefühl der Erhöhung, auch der Entrückung, z.B. aus dem Alltag in eine andere Welt.

Wenn Franz Schubert auf ein Gedicht seines Freundes Franz von Schober folgende Verse singen lässt, dann nehmen wir eine alltagsnahe Form der Entrückung von und Erhebung aus den Alltagsorgen wahr.²

Du holde Kunst, in wieviel grauen Stunden,
Wo mich des Lebens wilder Kreis umstrickt,
Hast du mein Herz zu warmer Lieb' entzunden,
Hast mich in eine beßre Welt entrückt!

Oft hat ein Seufzer, deiner Harf' entflossen,
Ein süßer, heiliger Akkord von dir

¹ Müller, HWP 2, 434.

² Franz Schubert komponierte dieses Lied auf den Text seines Freundes Franz von Schober 1817. Es wurde 1827 als Opus 88 Nr. 4 von Thadé Weigl veröffentlicht. Am 24. April 1827 widmete Schubert das Lied dem Wiener Klaviervirtuosen Albert Sowinsky, vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/An_die_Musik. Ursprünglich war Klavierbegleitung vorgesehen. Wir hören jetzt Thomas Quasthoff in Begleitung durch das Chamber Orchestra of Europe unter der Leitung von Claudio Abbado in einer Aufnahme von 2002.

Den Himmel beßrer Zeiten mir erschlossen,
Du holde Kunst, ich danke dir dafür!

Ein Kultursender spielte dieses Kunstlied nach der Information über den mit Unwahrheiten begründeten Beginn des Irakkriegs 2003, der ja viele Menschen empörte und die Luft anhalten ließ. Es war ein sowohl eine wohltuende Unterbrechung des sich ausbreitenden Schreckens und als auch zugleich eine Protestnote gegen die Lügen.

Die Kunst, die Musik als wohltuende Gegen-Welt oder Anders-Welt zur gefährlichen und besorgniserregenden Realität. Kunst, Musik: eine Möglichkeit des Heraustretens aus der Wirklichkeit der Verstrickung hinein in einen Ruheort, einen Raum, der einen Moment der Geborgenheit vermittelt.

Der Begriff „Trance“ aus dem Lateinischen: trans ire: hinübergehen, überschreiten verweist ebenfalls auf veränderte Bewusstseinszustände, hier jedoch mit intensiven Erlebnismomenten verbunden.

Trance kann willentlich hergestellt werden, z.B. durch Imagination, durch Fremd-Suggestion (Hypnose), durch Aufmerksamkeit auf eintönige Reize (mentale Vertiefung) oder sie kann auch pathologisch bedingt sein (Besessenheitszustände).

Auch Trancen haben jedoch eine Spannbreite der Intensität. Die in der Gestalttherapie und Jung'schen Analyse besonders gepflegten Imaginationen und Phantasiereisen haben einen bemerkenswerten Bewusstwerdungs-, Integrations- und auch Schutzeffekt, je nach dem was imaginiert wird. Besonders in der Traumatherapie hat z.B. die Imagination des sicheren Ortes einen wichtigen Stellenwert³. Mit diesen Imaginationen werden zunächst die Patienten innerlich stabilisiert, bevor der Schritt einer vorsichtigen Traumakonfrontation gegangen wird.⁴ Diese Trancen sind allein durch Entspannung und Sich-Einlassen auf die evozierten und entstehenden Bilder möglich.

³ Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, ⁶Stuttgart 2002, 45f.

⁴ Reddemann, a.a.O., 109ff.

Den anderen Pol stellt im therapeutischen Bereich die drogeninduzierte Trance dar. Der Göttinger Psychiater und Psychotherapeut Hanscarl Leuner entwickelte das Katathyme Bilderleben, später Katathym-Imaginatives Bilderleben (KIP) genannt. Dabei benutzte er anfangs auch halluzinogene Drogen wie z.B. LSD. Imaginiert werden Symbole wie Wiese, Bach und Berg, Löwe und Auto, schließlich auch Höhle und Vulkan. Leuner hatte mit diesem Verfahren viel Erfolg. Das LSD hat jedoch auch Horrortrips hervorgerufen. Teilnehmende standen große Ängste aus z.B. wegen der in und an der Höhle anzutreffenden archaischen Wesen. Auf der anderen Seite jedoch ist die Begegnung gerade mit furchterregenden Wesen unter therapeutischer Begleitung von großem heilendem, integrativem Wert. Indem der Therapeut den Probanden dazu anleitet, z.B. das Tier oder Wesen zu füttern, es anzusehen und sich schließlich sogar mit ihm zu versöhnen, verliert es seine Bedrohlichkeit. Auf diese Weise kann z.B. Heilung von Ängsten geschehen.⁵ Seit dem Drogenverbot wird KIP inzwischen mit Erfolg auch ohne LSD durchgeführt.

In kleinere Trancezustände kann man geraten in Momenten hoher Konzentration beim Spiel, bei der Arbeit. Wenn der Flow⁶ einsetzt z.B. und man sowohl ganz bei sich als auch ganz bei der Sache ist, dass man sich zugleich selbst- und weltvergessen ganz einer Tätigkeit widmet und dabei auch zugleich ganz bei sich und der Welt ist: dann entsteht das Bewusstsein der Aufhebung der Subjekt-Objekt-Grenzen und man ist ganz da. Das ist zugleich ein bedeutender Glücksmoment im Alltag.

Die Religionen sind in besonderer Weise ein Ort der Ekstase und der Trance: im Christentum sind Visionen und Auditionen prägend gewesen.

Visionen haben in religionsgeschichtlichen Schlüsselsituationen ihre Bedeutung entfaltet: aus dem Jordanwasser auftauchend, sieht der synoptische Jesus bei seiner Taufe den Himmel offen stehen, den Heiligen Geist wie eine Taube auf ihn herabkommen und er hört aus dem Himmel die Stimme sagen: Du bist mein lieber Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe.

⁵Katathymes Bilderleben: Hanscarl Leuner, <http://www.spirituelle-medizin.de/leuner.html>.

⁶ Mihaly Csikszentmihalyi: Flow. Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1990 und ders.: Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz, Stuttgart 2004.

Wie wäre es mit dem jungen Christentum in Palästina weitergegangen, wenn Saulus nicht sein Damaskuserlebnis, die Vision, die Epiphanie des Auferstandenen gehabt hätte, die ihn zu Paulus, dem Apostel der Juden und der Griechen, der Galater und Phrygier und auch der Römer werden ließ?

Wie wäre es weitergegangen im Jahre 312 mit der neuen Religion ohne die Vision Konstantins des Großen vor der Schlacht an der Milvischen Brücke, in der ihm das Christusmonogramm erschien und eine Stimme ihn wissen ließ: *I hoc signo vices.*

Eine kleine Rückblende auf das AT zeigt, dass auch hier in vielfältiger Weise Visionen, Träume und Auditionen neue religionsgeschichtliche Aspekte initiiert haben. Jakob wird zum Erzvater durch den Traum von der Himmelsleiter (Gen 28,11), an dessen Spitze Gott selbst erscheint und ihm und seinen Nachkommen den großen Segen erteilt. Die Prophetenberufungen sind vielfach große Visionen und Auditionen.⁷

Schließlich ist auch zu erwähnen, dass die apokalyptischen Vorstellungen z.B. in der neutestamentlichen Offenbarung ekstatische Visionen sind, entstanden unter dem Druck der Bedrängung und Verfolgung und der daraus resultierenden Hoffnung auf die Wiederkunft Christi.

Die Vision vom neuen Himmel und der neuen Erde⁸, verbunden mit der Präsenz Gottes, der alle Tränen von den Augen abwischt, hat bis heute eine die erfahrene Wirklichkeit relativierende Kraft. Sie gehört zur Beerdigungsliturgie und zu den großen Texten am Ewigkeitssonntag.

Die Kirchengeschichte beherbergt einen Schatz voller Biographien mit großen Erfahrungen von Licht, Erleuchtung, Vereinigung mit Gott. Und sie hat eine große Sehnsucht nach solchen Erfahrungen hinterlassen.

⁷ Vgl. Jesaja 6,1 – 12; Jeremia 1,1 -19; Ezechiel 1 & 2.

⁸ Offenbarung 21 und 22.

2. Hildegard die theologische Visionärin

Wenden wir uns einer der großen und bekannten Audiovisionärinnen des Mittelalters zu.

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) war eine dieser Seherinnen. Sie war Mystikerin und Audiovisionärin besonderer Art. Sie hatte Visionen im Wachzustand. Schon in ihrem dritten Lebensjahr sah sie ein großes Licht, so dass ihre Seele davon erbebte⁹, wie sie schreibt. Sie wurde also schon sehr früh und sehr jung vom lumen vivans, „dem lebendigen Licht“, wie sie es später nennt, berührt. Ab dem 5. Lebensjahr erfährt sie bildhafte Schauungen. Als sie von ihren Visionen erzählt, zeigen sich die Menschen ihr gegenüber verständnislos. Sie musste erst einmal lernen, was nur sie sah und was die anderen auch sahen. Von da an wurde ihr klar, dass diese visionären Erfahrungen etwas Individuelles waren und sie hatte Furcht, von ihren Visionen zu erzählen. 1141 traten die Visionen immer intensiver auf. Hildegard selbst beschreibt in ihrem ersten Werk Scivias, dass sie große Zurückhaltung übte im Erzählen und aufschreiben ihrer Visionen, da sie Sorge hatte, nicht die richtigen Worte zu finden. Wenn sie aber über ihre Visionen schwieg, wurde sie krank und lag wochenlang im Bett¹⁰. Das Externalisieren ihrer Schauungen ließ sie wieder gesund werden. Richardis von Stade und Propst Volkmar halfen ihr, ihre Visionen in lateinischer Sprache niederzulegen. Sie wurden auch in einem leider im Zweiten Weltkrieg verloren gegangenen Codex illustriert. Zum Glück ist eine Kopie davon erhalten, so dass wir noch einen Eindruck von ihren Bildern haben können.¹¹

⁹ Monika Klaes (Hrsg.): Vita sanctae Hildegardis. Leben der heiligen Hildegard von Bingen. Canonizatio Sanctae Hildegardis. Kanonisation der heiligen Hildegard. (= Fontes Christiani. Band 29). Herder, Freiburg u. a. 1998, 125; ebenso: Das Leben der Hl. Hildegard von Bingen, ein Bericht aus dem 12. Jh., verfasst von den Mönchen Gottfried und Theoderich, aus dem lat. Übers. Und kommentiert von Adelgundis Führkötter, Salzburg 1972, 71f.

¹⁰ Vorwort von Scivias, 23, vgl. Ingrid Riedel, Hildegard von Bingen. Prophetin der kosmischen Weisheit, Zürich 1994, 35f.

¹¹ Der Rupertsberger Illumierte Kodex entstand 1165 in der Rupertsberger Schreibstube unter persönlicher Leitung Hildegards. Zwei Zwiefaltener Handschriften stammen aus dem 12. Jahrhundert und liegen in der Württembergischen Landesbibliothek. Vgl. Riedel, 185.



Wir sehen hier, dass die Inspiration von oben als rotflammendes Feuer Hildegard überschüttet. Die pfingstlichen Flammen des Heiligen Geistes ergreifen Hildegards Stirn von vorn, ihre Augen und ihre Ohren. So entsteht ihre Audiovision: aus dem goldenen Himmelsraum kommend, bricht die Transzendenz hinein in den Innenraum. Ihre Visionen sind im Grunde bildlich-symbolische Darstellungen einer kosmologischen Theologie. (In den Visionen der anderen Mystiker geht es im Gegensatz dazu um die persönliche Ansprache Gottes.)

Hildegard hat neue und aufregende Theologie gesehen und gehört.



Die grüne Sophia

Hildegard hat nicht nur Gott in seiner Trinität in ihren Visionen z.B. als „Lichtherrlichen“ gesehen. Verfolgt man die Entwicklung ihrer Visionen, so wird deutlich, dass von einer zur nächsten immer mehr die *göttliche Sophia* an Bedeutung gewinnt, als theologische Instanz Gestalt annimmt und ausgearbeitet wird. Sicher kannte Hildegard die Chokma und Schekina aus dem AT, die griechische Sophia und lateinische Sapientia. Zu Hildegards Zeit strahlte die Sophia-Verehrung der Ostkirche in die Westkirche aus.¹²

In Hildegards Visionen verkörpert die Sophia die kosmische Ordnung des Lebens.

¹² Schipflinger bei Riedel, 88.

Wir sehen hier die Darstellung ihrer X. Vision in ihrer Schrift Scivias¹³ wie sie im Codex Lucca¹⁴ dargestellt wird.

Sophia ist eine schöne Frau, gekleidet in einer prächtigen grünen Robe, die mit Borten aus roten und blauen Edelsteinen eingefasst ist. In Hildegards Farbsymbolik spielt das Grün eine zentrale Rolle: sie, die Viriditas (von lat. viridis: grün) ist die Grundkraft alles Lebendigen. Die Grünkraft wohnt Pflanzen, Tieren, auch Steinen inne. Sie ist die treibende Kraft der Lebendigkeit, der Entfaltung und Erneuerung des Lebens. Eines ihrer Lieder lautet:

O edles Grün,
das wurzelt in der Sonne
und leuchtet in klarer Heiterkeit,
im Rund des kreisenden Rades,
das die Herrlichkeit des Irdischen nicht erfaßt:
umarmt von der Herzkraft himmlischer Geheimnisse
rötest du wie das Morgenlicht
und flammst wie der Sonne Glut.
Du Grün
bist umschlossen von Liebe.¹⁵

Die Farbe des Kleides zeigt die Bedeutung der Sophia: sie ist die Repräsentantin des Wissens um die Lebenskräfte des Kosmos. Sie weiß, wann gesät und geerntet werden soll, sie weiß, wie mit der Natur und ihren Lebenskräfte umsichtig umzugehen ist.

Rot sind ihre Schuhe, rot die meisten der Bortensteine, rötlich ist auch ihr Teint. Rot ist bei Hildegard die Farbe der brennenden, flammenden, hier der göttlichen Liebe.¹⁶ Die göttliche Liebe erstrahlt also aus ihrem Gesicht und bildet ebenso das Fundament ihres Wesens. Hildegard benennt diese Vision als Verkörperung der göttlichen Liebe. Sie trägt zugleich die Züge der Weisheit. Sie ist die Personifikation der göttlichen Weisheit-Liebe oder Liebe-Weisheit. Jedenfalls fließen diese beiden göttlichen Aspekte in ihrem Bild zusammen.

¹³ Zwischen 1141 bis 1151 entstanden. Vgl. Riedel, 28.

¹⁴ Codex Latinus 1942 der Bibliothek von Lucca; vgl. Riedel, 87.

¹⁵ Hildegard von Bingen, Lieder, nach Handschriften herausgegeben von Pudentiana Barth OSB/ Immaculata Ritscher OSB und Joseph Schmidt-Görg, ²Salzburg 1992, 259.

¹⁶ Vgl. Riedel, 70 u.ö.

Ihre Arme und Hände erheben sich zu der eindrucksvollen Geste der Lehrenden. Ihre rechte Hand erhebt sich teils segnend, teils empfangend. In ihrer linken Hand jedoch hält sie Gesetzestafeln. Links ist die Seite des Herzens. Die Tafeln repräsentieren einerseits, wie in der christlichen Ikonographie üblich, die mosaischen Gesetzestafeln. Andererseits sind die Tafeln nicht beschrieben, sondern von grünlicher Farbe. Die Ordnung für die Menschen in den 10 Geboten steht in bedeutungsvoller Beziehung zur Ordnung des Kosmos und des Lebens. Beides will im Herzen wahrgenommen, bewegt und eben auch beherzigt werden. Sie Gestalt der Liebe-Weisheit ist mit ihren übergroßen Ohren und ihren stark akzentuierten Augen als Hörende und Schauende dargestellt. Sie lauscht hinein in die Welt und den Kosmos, sie schaut hindurch durch die geheimen Beziehungen innerhalb der Schöpfung, die Kräftefelder, die Vernetzungen untereinander.

Hinter der grünen Sophia dreht sich ein Rad. Es umfasst die Gesamtheit des Seins, des Göttlichen und des Geschöpflichen. Die obere Hälfte soll die göttliche Sphäre in trinitarischer Form darstellen, die untere Hälfte die geschaffene Welt. Im linken Quadranten scheinen die Elemente (Wasser, Feuer, Luft und Erde) dargestellt zu sein. Das Ganze ist dynamisch, nicht statisch vorgestellt. Das Rad dreht sich und damit senkt sich die göttliche Hälfte hinunter und die irdische steigt in den Zenit. Die Liebe - Weisheit nimmt wahr, was aus beiden generisch unterschiedenen Sphären wahrnehmbar ist und teilt den auf sie bezogenen Menschen ihre Erkenntnisse mit. Und zwar nimmt sie wahr sowohl mit ihrem Kopf als auch mit ihrem Bauch, ihrer Mitte, mit dem viszeralem System. Das ist der Versuch ganzheitliches Wahrnehmens zu gestalten.

Das ist ungeheuer neu und besonders: die göttliche Liebe und Weisheit wird weiblich dargestellt. Gott und Welt sind in Bewegung. Die Botschaften Gottes und der Welt sind wahrnehmbar und entzifferbar. Sie können und sollen Tat werden.

Besonders anrührend finde ich aus heutiger Sicht betrachtet, wie die Liebe zu Gott und zur Welt zusammengesehen und -gedacht werden. Alois Prinz hat die Biographie Hannah Ahrends mit dem Untertitel „Liebe zur Welt“ versehen. Liebe zur Welt neben der eher zu erwartenden Gottesliebe scheint mir ein wichtiges Charakteristikum ihres theologisch-visionären Wirkens zu sein. Nicht nur Gott und die Weisheit sind von einer besonderen Würde, sondern auch der Kosmos und die Welt. Es sind Visionen ohne Weltflucht. Hildegard

war ja denn auch eine beherzte Politikerin: sie schrieb an Kaiser Barbarossa und an den Papst und den Erzbischof, begrub auf ihrem Klosterfriedhof einen exkommunizierten Edelmann, der sich jedoch kurz vor seinem Tode mit der Kirche ausgesöhnt hatte. Sie und das Kloster jedoch trafen das Interdikt!

Die grüne Weisheit wirkt ja angesichts unserer ökologischen Weltlage u.a. fast wie eine politische Vision.

Wenn man diese Vision und auch viele der anderen nicht nur im Jung'schen Bildinterpretationsmethode¹⁷ objektstufig, sondern auch subjektstufig betrachtet, ergibt sich auch eine therapeutische Bedeutung dieser Vision. Hildegard als Äbtissin, die sich von der grünen Sophia beeindruckt lässt und so durch sie und die Identifikation mit ihr Selbstbewusstsein, innere Weite, Aufrichtung und Heilung erfährt. Als Selbstsymbol ermächtigt die grüne Sophia die irdische Universalgelehrte Hildegard zu selbstbewusstem, mutigem Handeln.

3. Ekstase durch Trance

Als nächstes möchte ich sie in eine Ekstase - Welt vorchristlicher Zeit entführen. Diese Zeit liegt bis zu 28 000 Jahre v. Chr. zurück und reicht in die vorschriftliche Zeit der jeweiligen Kultur.

Die Kulturanthropologin, Linguistin und Religionspsychologin, zunächst auch gelernte Dolmetscherin, Felicitas Goodman, ermöglicht es uns, eine Form der Ekstase kennen zu lernen, die Menschen in eine oder sie selbst würde sagen in *die* andere Welt entrückt.

Basis dieser Ekstasen sind archaische plastische Darstellungen z.B. aus Nord- und Mittelamerika, Afrika oder auch aus Russland oder Bulgarien und Höhlenzeichnungen, z.B. in Lascaux, Laussel in Frankreich. Solche Figuren und Zeichnungen sind auf der ganzen Welt bekannt, z.T. sogar dieselben Haltungen in unterschiedlichen Erdteilen. (z.B. Die Bärenhaltung in fast allen Kulturen oder er singende Schamane: in Griechenland, Alaska,

¹⁷ Vgl. Riedel, 70.

Mittelamerika und Sibirien¹⁸). Dass ihre Bedeutung rituell-religiöser Art sein könnte, wurde vermutet. Goodman hat ein Verfahren entwickelt, das zumindest rituelle Körpererfahrungen erschließt und die Hypothese als berechtigt erscheinen lässt, dass diese und viele andere Körperhaltungen Seelenfahrten ermöglichen in alltagsdistanzierte Regionen des Kosmos, des Erdinneren, zu Grenzsituationen. Diese Trancen funktionieren ganz ohne drogenartige Substanzen. Goodman hat zunächst Studierende diese Haltungen einnehmen lassen und dazu gerasselt. Dabei zeigten sich große Lebensthemen, die diese Ekstaseerfahrungen repräsentieren, wie z.B. schöpferische Lebensfülle/Erneuerung des Lebens/Werden und Vergehen, Vertrauen in das Leben, Verbinden von Gegensätzen, Aktivierung des kreativen Potentials.

Die Vorbereitung, die notwendig ist, ist folgende (so wie ich es erlebt habe):

Man bringt den Kreislauf in Schwung, indem man einige Minuten auf der Stelle joggt und ca. 50 Luftsprünge macht. Anschließend legt man sich für einige Minuten in eine Entspannungshaltung. Dann wird die entsprechende Körperhaltung eingenommen und dazu in doppelter Herzschlaggeschwindigkeit getrommelt oder gerasselt. Die Haltung wird 15 Minuten lang eingenommen. Nach kurzer Zeit stellen sich Bilder, Worte und innere Erfahrungen ein. Z.T. sind es einzelne bewegte Bilder, die nach einer Zeit wechseln, z.T. sind es ganze szenische Abläufe.

Goodman geht davon aus, dass die Bilder an der Höhlenwänden z.B. als Orientierung dienen, wenn man während des Rituals unbewusst aus der Haltung herauszufallen droht, die genaue Haltung wieder einzunehmen, also nachzujustieren.

Medizinische Untersuchungen in Wien (Psychologisches Institut der Universität Wien, Prof. Dr. Giselher Guttmann) und München (Psychiatrische Klinik der Universität München, Prof. Dr. Kugler)¹⁹ ergaben, dass während der Trance eindrucksvolle Thetawellen auftreten.²⁰ Das sind langsame Wellen, die lebensgeschichtlich besonders im Kindes- und hohen Alter vorkommen. Sie entstehen im Schlaf, während bestimmter Trancezustände oder in tiefer Meditation. Das Unbewusste ist in diesem Zustand besonders aktiv. Erhöhte Lern- und

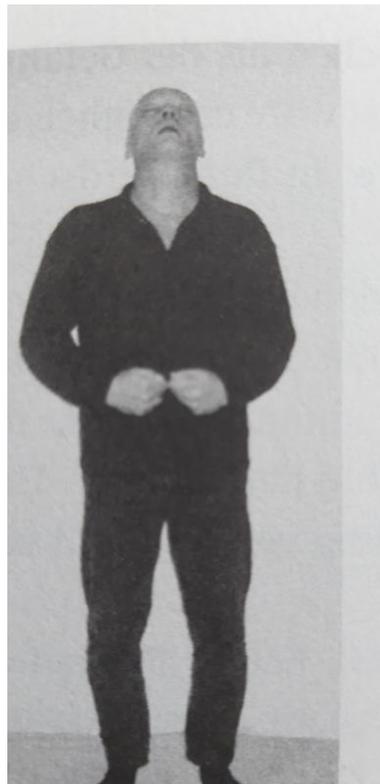
¹⁸ Vgl. Nana Nauwald/Felicitas D. Goodman: Ekstatische Trance. Rituelle Körperhaltungen. Das Praxisbuch, München 2011, 88.

¹⁹ Felicitas D. Goodman: Trance – der uralte Weg zum religiösen Erleben. Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Erlebnisse, Gütersloh 1992, 21ff.

²⁰ Ebd., 21.

Erinnerungsfähigkeit, Fantasiebilder, Inspirationen bis hin zu Traumsequenzen, bei denen die Denkfunktionen nicht eingreifen, sind in diesem Zustand möglich, das freie Assoziieren und das kreative Denken ist begünstigt.²¹ Außerdem wird auf der endokrिनologischen/hormonellen Ebene die Adrenalin-, Noradrenalin und Cortisolausschüttung reduziert. Der Blutdruck sackt ab bei gleichzeitigem Anstieg des Pulses. Dies nennt man einen „paradoxen Erregungszustand“.²² Zusätzlich beginnt das Gehirn das Beta-Endorphin, ein körpereigenes Opiat auszuschütten, das schmerzstillend wirkt und zugleich ein Gefühl der Freude, geradezu Euphorie, jene „Süße“ hervorbringt, von der die deutschen Mystiker immer wieder berichtet haben.²³

Im Folgenden möchte ich ihnen erzählen, was z.B. eine Protagonistin mit zwei der Haltungen an zwei Tagen innerhalb eines Workshops erlebt hat.



²¹ Vgl. Günther W. Amann-Jenison: Gehirnwellen – Beta, Alpha, Theta, Delta, 17. Mai 2017, <https://www.einfach-gesund-schlafen.com/gesund-schlafen/gehirnwellen-beta-alpha-theta-delta>, Zugriff 17.9.2019.

²² Vgl. Goodman, Trance, 23.

²³ Goodman, Trance, 23.

Die erste Haltung ist die **Bärenhaltung**. Sie ist vom 7. vorchristlichen Jahrhundert bis ins 19. Jahrhundert hinein in fast allen Kulturen bekannt.²⁴

Nach dem Einsetzen der Trance steigt in der Probandin als erstes der Satz auf:

- a. „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, von welchen mir Hilfe kommt.“ (Ps. 121, 1)
- b. Dann kommt sie sich vor wie ein Vogel, der Nahrung und Trinkwasser braucht.
- c. Danach wird ein goldener Lichtstrom wahrnehmbar, der „von oben in meinen Mund und durch mich hindurchfließt. Im Hals- und Bauchbereich löst er Tränen. Es sind Tränen der Freude und der Trauer. Der Lichtstrom und die Freude-Trauer-Tränen bewirken ein inneres Loslassen. Es entsteht eine körperliche Bewegung, die immer stärker wird. Es ist ein Wiegen. Ich bleibe am Lichtstrom und werde horizontal seitlich gewiegt.“
- d. Dann wechselt das Bild: „Ich spüre pulsierende Erde unter meinen Füßen, bin ein Teil der Erde. Die Wiegebewegung ändert sich: von vorne nach hinten und umgekehrt. Es ist wie ein Ja: Loslassen. Es entsteht eine erneute Bewegung und Tränen fließen. Ich bin ein Teil der Erde. Ich werde gewiegt wie eine Seeanemone, die von Wind bewegt wird: flexibel und doch feststehend.“
- e. Schließlich tritt die Gewissheit ins Bewusstsein: „Ich bin. Ich werde sein. Das ist gut.“ Trost und Freude breiten sich innerlich aus. Die Bewegung geht über in ein im Kreis-Wiegen.

Nach der Rückkehr aus der Trance hat die Probandin den Eindruck, eine ganz große Heilerfahrung gemacht zu haben: Erleuchtung und Erdung. Sie ist sehr ergriffen.

²⁴ Nauwald/Goosman, 108ff.



Die zweite Haltung wird die „gefiederte Schlange“ genannt. Sie stammt aus der Zeit ca. 6 000 v. Chr. bis 2 500 v. Chr. und ist in Mittelamerika, Peru, Bosnien, Sibirien und Dänemark gefunden worden.²⁵

Nach dem Einsetzen der Trance zeigt sich als

- a. erstes Bild eine Eule, der Vogel der Weisheit.
- b. Als zweites Bild folgt: die Protagonistin befindet sich in Afrika. Ein Fest findet statt, sie ist eine Statue, die dem Tanz zuschaut und aufpasst.
- c. Dann das 3. Bild: Ich bin ein großer, goldener Kelch. Der oder ein Gral?

Die Arme tun sehr weh, die Protagonistin muss sich zum Durchhalten zwingen. Ihr wird immer heißer, sie muss schnell atmen.

Dann geschieht die Wandlung:

- a. Das 4. Bild: „Ich bin ein Kanal, durch den von oben her Energie, Segen, lichte helle, glitzernde, sanft fließende Energie fließt. Sie fließt durch mich durch und verteilt sich

²⁵ Nauwald/Goodman, 115ff.

um mich auf der Erde. ... Es ist anstrengend und unendlich beglückend.“ Freude durchflutet den Körper, Tränen der Rührung fließen. In der Feedbackrunde bestätigen mehrere andere Teilnehmende: Du hast im Licht gestanden, ich habe es gesehen.

Das war ein großes Schlüsselerlebnis für diese Protagonistin. Sie fühlte sich von göttlichem Licht - Segen angerührt, durchflossen und beschenkt. Das erfuhr sie mit großer innerer Bewegung.

Diese und viele der anderen Trancehaltungen sind heilsam. Auch wenn Protagonisten keine Bilder sehen, nicht in Szenen mitgenommen werden oder vom göttlichen Licht besucht werden, fühlen sie sich erfrischt, erneuert und gut.

Diejenigen jedoch, die eine andere Wirklichkeit kennenlernten, sind inspiriert und erfüllt von geistlicher Erfahrung, die sie verwandelt.

Sehnsucht nach diesem Anderen und Erinnerung auch die Erinnerung an das Andere bleibt.

4. Der Gottesdienst als Begegnungsraum in der anderen Welt

Der katholische und der lutherische Gottesdienst ist voller Brücken und Tore zur Begegnung mit Gott und der Transzendenz.

Mit dem Kyrie eleison – Ruf wird der ankommende Herr der Kirche zu Beginn des Gottesdienstes begrüßt. So wie zuvor den griechischen Göttern gehuldigt wurde, wie später der ankommende römische Kaiser mit diesem Ruf empfangen wurde, so wird in der christlichen Kirche nur Gott begrüßt. Herr erbarme dich, singen Liturg und Gemeinde im Wechsel, um dem einzigen und gegenwärtigen Herrn der Welt zu begegnen.

Göttlicher Segen, göttliche Kraft wird an verschiedenen Stellen übertragen in Wort und Geste.

Um Wandlung, Verwandlung wird gebetet: wie aus den Körnern Brot und aus den Beeren Wein fließt, „so lass uns alle in diesem Mahl ein Leib werden in Christus, in dem wir uns einander schenken und hingeben.“²⁶

In der Präfation wird schließlich die Gemeinde aufgefordert: Erhebet eure Herzen. Und die Gemeinde antwortet: wir erheben sie zum Herrn.

Beim Heilig, heilig, heilig steht die Gemeinde wie Jesaja²⁷ vor dem himmlischen Thron Gottes, es sind Himmel und Erde, Menschen und Engel und alles, was Stimme hat und tönen kann, zum universalen Gotteslob vereint.²⁸ Die Melodie verhält sich mimetisch zu Aufstieg und Abstieg und spielt mit der Begegnung der Welten, von Oben und Unten.

In den eucharistischen Elementen schmeckt die Gemeinde die Freundlichkeit Gottes.

Im Schlussegen werden noch einmal die Vitalkraft Gottes und das leuchtende Angesicht Gottes über der Gemeinde appäsentiert.

Eberhard Hauschild hat den Gottesdienst als das Begehen eines großen Übergangs charakterisiert²⁹, gegenüber kleinen wie den Übergang vom Tag zur Nacht und mittleren der Lebensphasen z.B. Hier wird deutlich, dass es tatsächlich um große Erfahrungen geht.

In der Osternacht ist das zentrale Geschehen, dass der Auferstandene als das Licht der Kirche, der Welt symbolisiert und begrüßt wird.

Schon zu Beginn der Osternachtfeier wird gebetet:

„Gott, du hüllst dich als Schöpfer in Licht wie in ein Kleid und selbst Finsternis ist nicht finster bei dir. Du hast unserer Welt durch Christus das Licht des Lebens neu geschenkt. Du entzündest uns zur Liebe mit deinem Geist und nimmst Feuerflammen in deinen Dienst. Im Schein dieses Feuers, das die Nacht erhellt, bitten wir: Laß brennen in uns die Sehnsucht nach deinem unvergänglichen Glanz, verwandle Trauer in Freude, führe aus der Finsternis ins Licht, laß kommen den neuen Morgen, der uns

²⁶ Eucharistie- Vorbereitungsgebet, Evangelisches Gottesdienstbuch, ²Berlin 2001, 78.

²⁷ Jesaja 6.3.

²⁸ Evangelisches Gottesdienstbuch, ²Berlin 2001, 30.

²⁹ Hauschildt, Eberhard: Was ist ein Ritual?, WzM 1/1993, S.24ff.

die Auferstehung kündigt, und vollende uns alle im Anbruch des ewigen Tages durch Christus, unsern Bruder und Herrn. Amen.“³⁰

Vielleicht kommt die Osternacht in ihrer Konzentration auf das Licht der Möglichkeit der intensiven Erfahrung einer Trance am nächsten. Die Hauptgottesdienste sind aber offenbar zu komplex, realisieren zu viele Sprechakte, rekurrieren auf sehr viele Traditionen und es ist nicht Zeit genug, um die Öffnung zum Anderen begehen zu können. Es wird nicht zur inneren Szene, es bleibt meist ein Zitat.

5. Gespräche im Zwischenraum des Träumens

Es gibt eine Sorte Gespräche, die uns besonders berühren und in Erinnerung bleiben: solche, bei denen etwas in uns lebendig wurde, etwas Neues, Unerwartetes, bisher nicht Empfundenes oder auch nicht Eingestandenes auftauchte. Intensive Gespräche mit Freundinnen und Freunden, Gespräche zwischen Älteren und Jungen, bei denen man „einen Draht zueinander gefunden hat“, empathische Seelsorge-, Beratungs- oder Therapiegespräche, bei denen Resonanzen entstehen, können gehören dazu.

Wenn Menschen nicht nur erzählen, was geschehen ist, sondern zum Schwingen kommt, was es ihnen bedeutet, was es der anderen Person bedeutet, das zu hören und auf einer tieferen Ebene zu verstehen, dann wird nicht nur auf der Sachebene mit etwas emotionaler Färbung geredet, sondern es geht in differenzierter Weise um das Entdecken und Verstehen auf einer tieferen Ebene, für die die Worte erst noch gefunden werden müssen. Gespräche, bei denen es nicht zuerst um den Austausch von bereits Bekanntem, sondern um das Entdecken von bisher relativ Unbekanntem geht, leben davon, dass dem emotional Aufgeladenen nachgegangen wird: dem Energetisierenden, dem Peinlichen, Fremden, dem Beunruhigenden. Für Ogden ist es wichtig, diese lebendigen Momente im (analytischen)

³⁰ Osternacht. Auferweckung des Gekreuzigten, [https://www.evangelische-liturgie.de/EL_Wochen/1.Jahrgang\(I\)/03-04-20-Osternacht\(I\).html](https://www.evangelische-liturgie.de/EL_Wochen/1.Jahrgang(I)/03-04-20-Osternacht(I).html).

Gespräch viszeral wahrzunehmen, das heißt im Bauch zu spüren³¹, jenen abdominalen neuronalen Zellen, die heute auch als das zweite Gehirn³² bezeichnet werden.

In Thomas H. Ogdens psychoanalytischem Verständnis sind das Gespräche, die im Grenzbereich des Unbewußten und Vorbewussten stattfinden.³³ Es sind Gespräche im *Zwischenraum des Träumens*, in dem Analysand und Analytiker das Unbewusste des Erlebens gemeinsam konstruieren. „Diese unbewusste intersubjektive Konstruktion, die ich den analytischen Dritten (...) genannt habe, ist >das Subjekt der Analyse<: ein drittes Subjekt mit eigenem Erleben, vom analytischen Paar gemeinsam geschaffen, das zum Patienten und zum Analytiker als separaten Individuum in einem dialektischen Spannungsverhältnis steht.“³⁴ In schlichteren Worten ausgedrückt, handelt es sich hier um die Erfahrung, dass wir uns selbst in Gesprächen mit unterschiedlichen Personen unterschiedlich wahrnehmen. Das hängt sowohl mit der anderen Person als auch mit dem Dritten, das wir gemeinsam konstruieren, zusammen.

Wenn das Gespräch beendet ist, gehen die Gesprächspartner*innen auseinander, verklingen die Resonanzen³⁵, der analytische Dritte wird zur erinnerten Atmosphäre und lebt evtl. wieder auf, wenn sich die beiden wieder treffen und weiter miteinander kommunizieren.

Im Zwischenreich der Träume mithilfe des analytischen Dritten entstehen Bilder, Metaphern, innere Szenen, die zum besseren Verständnis des Erlebens des Analysanden beitragen.

Ähnliches Erleben mit anderer Terminologie findet sich in anderen Therapie- und Beratungsansätzen. Die Humanistische Psychologie spricht davon, dass es auf die Wahrnehmung der Gefühle am Rande des Gewährwerdens ankommt, um eine Klient*in gut zu verstehen.³⁶ Auch hier sind es Bilder und Metaphern, die dazu helfen, sich Erlebtem und Erfahrenem anzunähern. Hier ist es die Selbstaktualisierungstendenz in ihrer Neugierde, ihrem Streben Erfahrenes zu integrieren, der Sprache zugänglich zu machen und zu wachsen, die den Prozess der Selbst-Erkenntnis befördert. Die Selbstaktualisierungstendenz ist jene

³¹ Thomas H. Ogden, Gespräche im Zwischenreich des Träumens. Der analytische Dritte in Träumen, Dichtung und analytischer Literatur, Gießen 2004, zuerst 2001, 14.

³² Epiphanius Wenzel: Der kluge Bauch – Unser zweites Gehirn, <https://w3punkt.de/>. Vgl. auch: <https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/das-geheimnis-unseres-bauchgehirns/>.

³³ Ogden, Gespräche im Zwischenreich des Träumens, 16.

³⁴ Ogden, Zwischenreich, 17.

³⁵ Vgl. Hartmut Rosa, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, ⁴Berlin 2016.

³⁶ Vgl. Christiane Burbach: Lebens-Prozesse – Grundannahmen Personenzentrierter Seelsorge und Beratung, in Christiane Burbach (HG.): Handbuch Personenzentrierter Seelsorge und Beratung, Göttingen 2019, S. 33ff.

Kraft, die im Gespräch als Lebendigkeit wahrnehmbar ist. Auf sie sind Beraterin oder Seelsorger ausgerichtet und gehen mit ihr in Resonanz. Das Aufnehmen des überwiegenden Teils der wichtigen Gefühle hat den Sinn, möglichst nichts des bedeutenden Neuen verloren gehen zu lassen.

Im Zwischenreich der Träume begegnen wir m.E. der internen Bildwelt des Transzendenten. Die Trance- und Ekstaseerfahrungen, von denen hier die Rede war, sind die Abdrücke der Begegnung mit dem Anderen. Sie sind allesamt heilsam.

Schluss

Ich schließe mit einem Beispiel aus der eigenen Praxis.

In Seelsorge-Weiterbildungskursen biete ich gerne die Phantasiereise „Buch des Lebens“ an. Dabei werden die Teilnehmenden eingeladen, sich in ein Haus zu begeben, die Zimmer zu durchwandern und auf dem Tisch eines Zimmers ein Buch zu entdecken. Sie werden gebeten, in dem großen Buch zu blättern. Es ist das Buch ihres Lebens. Sie blättern nach vorne und entdecken ergreifende Bilder und Erfahrungen der Kindheit und Jugend. Dem schließen sich Schlüsselsituationen des Erwachsenenlebens an. Die Teilnehmenden werden auch eingeladen, einmal nach vorne zu blättern, zu den noch leeren Seiten, um eine Ahnung zu bekommen, was noch kommen kann.

Dann werden die Teilnehmenden gebeten, eine Seite einmal ganz genau anzusehen und zu schauen, welches Wasserzeichen in das Papier geprägt ist.

Ein Teilnehmer aus einer anderen Landeskirche, der eine Reihe von Herausforderungen bewältigt hatte und dessen aktuelle Seiten schwerwiegende Belastungserfahrungen widerspiegeln in der Gestalt, dass er aus dem dritten Burnout gekommen war, machte eine besondere Erfahrung. Er konnte sich nach der Wiedereingliederung nur noch Seelsorge als seine Aufgabe vorstellen. Gottesdienste, die er als begeisterter Liturg und Prediger früher gerne gestaltet hatte, nicht mehr. Gott hatte zu lange für ihn geschwiegen, ihn verraten und sich von ihm distanziert. Gottesdienste waren für ihn passé.

Er sah als Wasserzeichen seines Lebensbuches das dreieckige Auge Gottes. Bei genauerem Hinsehen konnte er wahrnehmen, dass das Auge lebendig ist und ihn anstrahlt.

Sie können sich sicher nach all dem, was ich ihnen vorgetragen habe, vorstellen, welche Bedeutung diese lebendige Erfahrung für ihn hatte.