

# Ekstatische Trance

**Rituelle Körperhaltungen  
Das Praxisbuch**

Nana Nauwald  
Felicitas D. Goodman

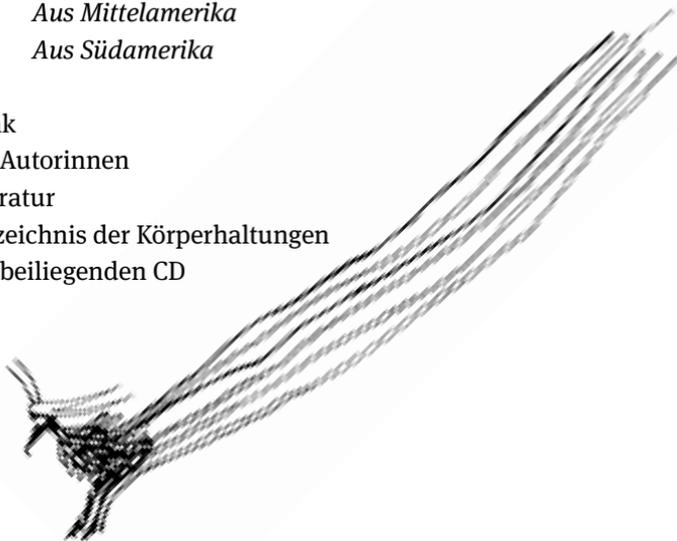
A T VERLAG

# Inhalt

---

- 7 Geleitwort von Dr. Felicitas D. Goodman
- 8 Geleitwort von Nana Nauwald
  
- 9 **»Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance« – Ein neuer Weg aus altem Wissen**
- 10 Ver-rücktes, ent-zücktes Erkennen der Welt
- 19 Schamanismus und das Erleben der Seele
- 23 Die Tür zum Paradies öffnet sich wieder ...
- 30 Was macht eine Körperhaltung zu einer rituellen?  
Zur Erforschung der Rituellen Körperhaltungen
- 34 Ein Bär ist ein Bär – oder ist er mehr? Zur Interpretation der Trance
  
- 37 **Trance und Gehirnwellen**
- 38 Hypnose, Meditation, Trance – Eine Untersuchung der Wachheit und Bewusstseinssteuerung
- 40 *Hypnose*
- 41 *Meditation*
- 41 *»Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance«*
- 43 Brainmapping von Trancezuständen im rituellen Setting
- 45 Besessenheitstrance – Channeling
- 46 Neue EEG-Messungen im Rahmen des Forschungsprojekts  
»Well...come 21 – Grenzraum von Kunst und Wissenschaft«
- 49 Physiologische Auswirkungen im Zustand der Ekstatischen Trance
  
- 53 **Die Praxis der Rituellen Körperhaltungen**
- 54 Das Kernanliegen schamanischer Rituale
- 55 Das Unerwartete erwarten – Hinweise zur Praxis
- 56 *Vor der Trance*
- 58 *Während der Trance*
- 59 *Nach der Trance*

60	Der heilsame Klang von Trommel und Rassel
61	<i>Rasselklang</i>
63	<i>Trommelklang</i>
66	Kreative Anwendungsvielfalt der Ritualen Körperhaltungen
66	<i>Trancehaltungen zu Pflanzen und anderen Heilmitteln</i>
70	<i>Schönheit und Geist der Pflanzen</i>
72	<i>Körperhaltungen in Erdhöhlen</i>
74	<i>Elternbegleitung mit Trancehaltungen in der Physiotherapie</i>
75	Körperbemalung und rituelles Zubehör als Informationsträger
79	<i>Rituelle Attribute</i>
79	<i>Arbeitsvorlagen für rituelles Zubehör</i>
85	<b>Rituelle Körperhaltungen – Hintergrund, Abbildung, Beschreibung</b>
87	Übersicht der Körperhaltungen
90	Körperhaltungen aus verschiedenen Regionen und Zeiten
90	<i>Aus der jüngeren Altsteinzeit Europas und Russlands</i>
108	<i>Aus verschiedenen alten Kulturen</i>
124	<i>Aus Nordeuropa</i>
136	<i>Aus Mittel- und Osteuropa</i>
146	<i>Aus dem Mittelmeerraum</i>
170	<i>Aus Nordamerika</i>
178	<i>Aus Mittelamerika</i>
217	<i>Aus Südamerika</i>
232	Dank
233	Die Autorinnen
235	Literatur
238	Verzeichnis der Körperhaltungen
239	Zur beiliegenden CD





## »Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance« – Ein neuer Weg aus altem Wissen

*»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.«*

Dr. Felicitas D. Goodman

## Ver-rücktes, ent-zücktes Erkennen der Welt

---

*»Der natürliche Zustand des Menschen ist das ekstatische Staunen, mit weniger sollten wir uns nicht zufriedengeben.«*

Midpeninsula Free University, Bulletin, Kalifornien 1969

Seit 28 Jahren bestimmen innere und äußere Reisen in die Bewusstseinswelten schamanischer Kulturen mein Leben in allen Nuancen seiner Vielfarbigkeit. Wundersames, Unglaubliches und mir Unerklärliches habe ich in diesen Welten mit allen Sinnen erfahren.

Lange Zeit habe ich versucht, diese Erfahrungen durch mir vertraute Denkmodelle zu erklären und zu begründen. Dieser Versuch des »Verstehens« scheiterte daran, dass er über mein Denken stattfand. Zu einem sinnhaften Begreifen des lebendigen Schamanismus indigener Völker hat er mich nicht geführt.

Irgendwann in einem nächtlichen schamanischen Heilritual am Amazonas wurde mir klar, dass Schamanismus in seinen vielfältigen Erscheinungen durchaus erklärt werden kann, dass es aber nur einen Weg gibt, ihn zu verstehen: durch die eigene Erfahrung. Doch die intensivste Erfahrung bleibt ohne Auswirkung, wenn sie nicht durch bewusstes Tun ins alltägliche Leben eingebracht wird.

*»Erfahrung ist nicht das, was einem Menschen geschieht.  
Es ist das, was ein Mensch aus dem macht, was ihm  
geschieht.«*

Aldous Huxley

Vielfarbige und manchmal auch verworrene Erfahrungswege durch indigene Schamanenwelten war ich schon gegangen, als ich mich im Jahr 1991 auf den Weg in die Wüste New Mexicos begab – mit klopfendem Herzen und einem geistigen Sack voller Fragen zu Möglichkeiten der Integration von schamanischen Ritualen und Methoden in unsere heutige Gesellschaft.

Es war wahrhaft keine »alltägliche« Reise, die mich in die »nichtalltägliche« Welt der Felicitas D. Goodman nach Cuyamungue nahe der New-Age-Hochburg Santa Fe führte. In den sanften Hügeln der kargen Wüste des Hochlands stand sie vor ihrem kleinen Ein-Zimmer-Adobehaus, hinter großen Brillengläsern blitzten mich wache Augen prüfend an. Ich hatte zuvor schon einige Male ihre Seminare in Deutschland besucht, trotzdem stand ich vor ihr in einer Mischung aus Erwartung und Unsicherheit. So lange schon hatte ich auf meinen Wegen nach einer älteren Frau gesucht, die mir Lehrerin sein könnte, die mich unterweisen und herausfordern würde und die auf meinem Lernweg hinter mir stünde. Und nun stand sie vor mir, diese bemerkenswerte Frau! Bemerkenswert in der Klarheit ihrer Worte und ihres Handelns, beeindruckend in der feinen Verbindung von Wissenschaft, Wissen, Bewusstheit und Bescheidenheit.

Ich wurde ihre Schülerin, dreizehn Jahre lang, bis sie in ihre geistige Heimat ging.

Nach einigen Jahren waren wir vertraute Freundinnen, die nicht nur gemeinsam staunend die »anderen Wirklichkeiten« mit ihrer bunten Geisterschar erlebten und Rituelle Körperhaltungen und ihre Auswirkungen auf Körper und Geist erforschten, wir haben auch viel zusammen gelacht und so manchen Tequila miteinander getrunken: auf das Wohl dieses so unbegreiflich vielfältigen, geheimnisvollen Lebens in allen Bereichen der Wirklichkeiten.

Und so begann mein bis heute von mir beschränkter Erfahrungsweg in die Wirklichkeitsfelder des durch Körperhaltung und Rhythmus angeregten Erlebens einer Ekstatischen Trance: For-

dernd hallten die Schläge einer Trommel durch die flirrende, blauklare Luft der Wüste New Mexicos. Mit ihrem feinen, verschmitzten Lächeln stand Felicitas Goodman in der unerschütterlichen Ruhe ihrer langen Lebensjahre vor dem Eingang der Kiva und trommelte die Gäste ihres Workshops zum Ritual einer Trancehaltung herbei. Die Tür der in die Erde gebauten Kiva, des Herzstücks des Geländes und der rituellen Arbeit in Cuyamungue, schloss sich. Felicitas erlebte das die Trance vorbereitende Ritual der Reinigung der Teilnehmerinnen mit Salbei, das Maismehlopfer für ihre Rassel und die Geistwesen und begrüßte die Kräfte der Himmelsrichtungen. Nach einer stillen Zeit der Konzentrierung mit ruhigen Atemzügen nahmen wir die uns von Felicitas gezeigte Rituelle Körperhaltung ein und schlossen die Augen.

Der gleichmäßige, schnelle Beat der Rassel von 210 bpm (*beats per minute*, Schläge in der Minute) regte den Übergang vom Alltagsbewusstsein in einen veränderten Wachbewusstseinszustand an, die Körperhaltung bildete das Tor zu einem bestimmten Raum in den Welten des Bewusstseins.

*»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.«*

J.R.R. Tolkien

Es dauerte einige Zeit, bis ich den »Durchschlupf« in meiner aus Gedanken gebauten »Trance-Verhinderungs-Hecke« fand, zu viele Alltagsgedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich hörte in mir Felicitas' ermahnende Worte, die sie zu ihren erklärenden Anweisungen vor der Trance gegeben hatte: »Wenn die Gedanken den Zugang zum Erleben in der Trance blockieren, konzentrier dich ganz auf den Klang der Rassel!« Das tat ich und registrierte, wie mein »Denkhamster« still wurde und der Klang sich veränderte: Die Rassel fing an zu singen. Dabei blieb es nicht – immer mehr Rasselnsungen und tanzten um mich im Kreis herum. Nicht eine, sondern viele! Große Hitze durchflutete meinen Körper, ich tauchte ein in

Fluten von Blautönen, die sich in ein tief aus sich heraus leuchtendes und sich bewegendes Orange wandelten. Ich nahm die Rassel nicht mehr wahr, wurde zu türkisfarbenem Wasser, das durch einen hohlen Baumstamm floss, auf ein Licht zu. Als ich heraus aus dem Baumstamm floss, wurde ich zu Wasser, das in Regenbogenfarben funkelte und sich irgendwie süß anfühlte. Ich wurde eine gelbe Trommel, die spiralförmig durch das dunkle All tanzte, sich selber trommelnd. Bunte geometrische Formen kreisten um mich herum. Ich konnte die Erde unter mir sehen, ganz deutlich in vielen Einzelheiten. Dann verstummte die Rassel. Benommen löste ich mich langsam aus der Haltung, ruhte mich im Liegen aus, mein Körper war noch lange danach erfüllt von einem wohligen, süßen Gefühl.

Felicitas Goodman hatte uns in das Erleben einer Ritualen Körperhaltung geführt, die besonders gut dafür geeignet ist, die eigenen Heilkräfte zu aktivieren: die »Tschiltan-Haltung« (siehe Seite 119). Sie ist eine der mittlerweile etwa neunzig von Felicitas Goodman und ihren Mitarbeiterinnen erforschten Körperhaltungen, die in Verbindung mit der rhythmischen Anregung von zirka 210 bpm die Filter der Wahrnehmung verschieben und es möglich machen, die Vielfalt von Wirklichkeiten im Bewusstseinsfeld mit Hilfe einer bewusst herbeigeführten Trance zu erfahren.

Wie kam eine ehrwürdige Doktorin der Anthropologie dazu, sich mit dem wissenschaftlichen Randgebiet »Trancezustände« zu beschäftigen?

Ausgangspunkt für Felicitas Goodman war ihre Forschung über die Glossolalie, das »In-Zungen-Sprechen«, bei einer Pfingstgemeinde in Mexiko. Glossolalie ist eine Erscheinungsform der Besessenheitstrance, wie sie zum Beispiel auch im brasilianischen Candomblé praktiziert wird.

Bei ihren weitergehenden Forschungen über den Zusammenhang von Klang, Rhythmus und Trancezuständen religiöser Gemeinschaften stieß sie auf Abbildungen von Statuetten aus der



*Noide (nordischer Schamane)  
mit Trommel, alte Steinritzung.*

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

Doch zeigten diese eigenartigen Posen auch Menschen im Zustand einer Trance? Um das durch Versuche herauszufinden, brauchte sie einen Hinweis auf die Art der rhythmischen Anregung, die bei den Kulturen, aus denen die Statuetten entstammten, bekannt und auch gebräuchlich waren.

Der berühmte Helfer »Zufall« ließ sie bei ihrer Suche auf die Abbil-



*Sami in Trance. Ausschnitt aus einem Holzschnitt von J. Schefferus, 1673.*

dung eines trommelnden Sami-Schamanen stoßen, der in eigenartiger Körperhaltung neben einem Mann kniete. Hinzu kam, dass sie in ihrer Wahlheimat New Mexico vertraut war mit den Tänzen der Pueblovölker, die zu einem schnellen Rhythmus ihrer Rasseln in Trancezustände geraten. Diesen schnellen Rhythmus entdeckte sie dann auf ihrem Forschungsweg bei vielen indigenen Völkern wieder.

Felicitas Goodman kam zu dem Ergebnis, dass sich der Bewusstseinszustand in bemerkenswerter Weise verändert, wenn man eine der wiederentdeckten Ritualen Körperhaltungen alter Kulturen nachstellt und sie mit einer rhythmischen Anregung, mit Rassel oder Trommel, begleitet: Es tritt der Zustand einer Trance mit visionärem Erleben ein.

Der Begriff »Trance« ist bei der Arbeit von Felicitas Goodman als Zustand des Übergangs zu verstehen. Das Wort lässt sich auch auf das lateinische Verb *transire* (hinübergehen) zurückführen. Der »Übergang« bezeichnet hierbei den willentlichen Wechsel vom alltäglichen in einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem es

möglich ist, Räume des Bewusstseinsfelds wahrzunehmen, die nur mit einem veränderten Blick zu erkennen sind. Dieses Erleben ist gekennzeichnet durch den mit allen Sinnen erfahrenen Zustand eines freudigen, angstfreien Lebensgefühls, ein Gefühl der »Süße«, das zugleich auch das Gefühl des »Geborgen-« und »Mit-allem-verbunden-Seins« sowie »Weite« umfasst – ohne Beschränkung von Zeit und Raum.

Der Begriff »Ekstase« geht auf das griechische Wort *ékstasis* zurück, wörtlich das »Aus-sich-herausgetreten-Sein«, beschreibt also das »Außer-sich-Sein« oder »-Stehen«, »Verzückung«, »höchste Hingabe«.

*»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

Das Erreichen dieses Zustands ist möglich durch die extreme Einschränkung von Sinnesreizen wie Fasten, Isolation, Askese oder durch den gezielten Einsatz sensorischer Reize wie zum Beispiel Rhythmus, Tanz, Gesänge, Atemtechniken, psychoaktive Substanzen oder Schmerz. Ekstatische Erfahrungen können Menschen wandeln, Perspektiven, Lebensgefühl und Werte verändern und heilende Prozesse anregen.

»Trance« korrespondiert im Arabischen mit dem Wort *wajd* für »finden«. Tatsächlich geht es in der Trance darum, Erkenntnis und Einsicht zu *finden*, nicht zu suchen. Die Voraussetzung zum Erreichen dieses heilsamen Zustands der Erkenntnis ist in jedem Menschen angelegt. Alles, was wir zum Erkennen der Vielfalt von Wirklichkeiten und zur direkten Einsicht in das lebendige Bewusstseinsnetz brauchen, tragen wir mit uns: im wunderbaren Instrumentarium unseres Körpers.

Der Zustand der Trance war und ist immer noch in einigen wenigen Kulturen eine gesellschaftlich anerkannte Methode, Körper, Seele und Geist in heilsamer Ausgeglichenheit zu halten und sie bei Störungen dieser Balance wieder in die Harmonie zu bringen. Eine kulturvergleichende Studie von Erika Bourguignon (1973, siehe Literaturverzeichnis) zeigt, dass von 488 Gesellschaften in

verschiedenen Erdteilen 437 über mindestens einen institutionalisierten, kulturell geformten Weg zur Erfahrung veränderter Bewusstseinszustände verfügen.

Der Umgang mit nichtsichtbaren Wirklichkeiten und Kräften sowie Erfahrungen von Trance und Ekstase sind in unserer nicht auf ein gemeinsames geistiges Weltbild bezogenen Gesellschaft ein heikles Thema und mit vielen Ängsten und Vorurteilen besetzt. Es scheint die auf materielle Werte ausgerichteten Gesellschaftsordnungen und die sich durch reglementierende Glaubensvorschriften auszeichnenden Religionen zu beunruhigen, dass es möglich ist, die Verbundenheit mit den Erscheinungsformen des Lebens, dem Urgrund von allem, erfahren zu können, ohne eine andere Bedingung zu erfüllen, als bereit zu sein für diese Erfahrung. Diese Erfahrung kann in eine innere Freiheit führen, die unabhängig macht von starren Ordnungsgefügen und zu einem selbstverantwortlichen Handeln führt.

Wer bewusst und mit Absicht erlebt hat, dass der eigene Geist, das eigene innerste Wesen unabhängig ist von materieller Erscheinungsform, Zeit und Raum, der kann auch in der alltäglichen Wirklichkeit intensiver und von vorgegebenen Mustern unabhängiger leben.

Es wäre eine sehr weise Gesellschaft, in der es möglich wäre, besonders junge Menschen unter kundiger Anleitung in geschützten Räumen in dieses Erleben von Ekstase und Trance einzuführen, frei von der Abhängigkeit jeglicher Substanzen.

Die begleitete Erfahrung willentlich herbeigeführter Wahrnehmungsveränderungen kann uns die Vielfalt und das Potenzial der eigenen Lebenskraft erkennen lassen und darin bestärken, das Leben kreativ und verantwortlich zu gestalten – für uns und für andere.

Die von Felicitas Goodman und ihren Mitarbeiterinnen erforschten Ritualen Körperhaltungen zur Erreichung derartiger Bewusstseins Ebenen entstammen überwiegend frühen, von schamanischer Weltsicht geprägten Kulturen. Heilsames Wirken für sich und andere ist das Grundgewebe dieser seit Jahrtausenden bestehenden genialen Mischform aus Naturwissenschaft, Medizin, Psycho-

therapie und Theater, genannt »Schamanismus«. In vielen Gesellschaften wurde er verboten und verfolgt, verunglimpft und belächelt – und ist dennoch lebendig geblieben, und zwar in neuen Gewändern und auf neuen Wegen.

Doch auch wenn wir heute in einer nichtschamanischen Gesellschaft leben, so können wir doch viele der uns aus verschiedenen Kulturen überlieferten schamanischen Methoden nutzen, um wieder in Verbindung zu kommen mit dem auch in unseren europäischen Kulturen tief verwurzelten Wissen der »Alten«. Es ist zeitlos und hat an Aktualität nichts verloren.

So wachsen auch immer mehr kleine Gemeinschaften und Gruppen spiritueller »Weltenwanderer«, die mit bewusst verändertem Blick lange nicht beachtete Zugänge zu den schamanischen Wurzeln unseres Kulturraums erkennen und durch Rituale und praktische Arbeit beleben. Dieser Zugang zu den uns umgebenden Kräften der Natur, zu den geistigen Welten unserer Ahnen, wurde nicht nur durch die Herrschaftsstrukturen der Kirchen verfremdet, sondern auch während der Hitler-Diktatur manipulierend eingesetzt und missbraucht. Erst nach einer Zeit des allmählichen Verheilens der durch die Nationalsozialisten geschlagenen Wunden im Verhältnis zum Natur-Geist ist es mehr und mehr Menschen wieder möglich, die traditionsreichen Zugänge zur »Anderswelt« unserer Vorfahren zu betreten, ohne in die Ecke rechten Gedankenguts gestellt zu werden.



*Maskentanz,  
Ritzzeichnung.*

Hauptsächlich Frauen sind es, die behutsam diese alten Zugänge wieder freilegen. Es ist eine wachsende Schar von kräuterkundigen, tierverbündeten Frauen, die Jahreskreisrituale feiern, an schamanischen Traditionen orientierte Bewusstseinsreisen machen, durch Klang, Tanz, Willenskraft, Konzentration und Hingabe das feine Netz der Lebenskräfte immer wieder neu beleben und sich von ihm neu inspirieren lassen – um für sich und für andere heilsam zu wirken. Dieser Weg der bewussten Wahrnehmung des Eingebundenseins in das lebendige Resonanzfeld Leben und die daraus sich entfaltenden Möglichkeiten an Wandlungsprozessen zum eigenen Wohl und zum Wohle anderer Wesen wird auch von Therapeuten und Managementtrainern mit zunehmendem Interesse begangen.

*»Unser Wissen ist nicht vorhanden, wenn es nicht benutzt wird.«*

Igor Strawinski

Doch mit den Methoden aus schamanischen Kulturen zu arbeiten, macht noch niemanden zur Schamanin oder zum Schamanen. Immer noch ist in den wenigen noch im Weltbild des Schamanismus lebenden Gemeinschaften die »Gabe des Sehens« Voraussetzung dafür, Schamane zu sein. Diese Gabe ist nicht erlernbar, denn sie ist ein Geschenk aus der geistigen Welt. »Von oben Behauchte« ist daher eine sehr stimmige Bezeichnung für »Schamanen«.

*»Schamanismus ist keine Religion, sondern ein Ganzes von ekstatischen und therapeutischen Methoden, die alle das eine Ziel verfolgen, den Kontakt herzustellen zu jenem anderen, parallel existierenden, jedoch unsichtbaren Universum der Geister, um deren Unterstützung für die Besorgung der menschlichen Belange zu erwirken.«*

Mircea Eliade

Auf die Frage, ob sie eine Schamanin sei, hat Felicitas Goodman immer nur herzlich gelacht. »Schamaninnen gibt es nur in Gemeinschaften, die im geistigen Weltbild des Schamanismus leben. Ich habe lediglich einen von vielen möglichen Zugängen gefunden zu den Räumen der anderen Wirklichkeiten.«

- Spannung im linken Arm und in der linken Hand.
- Spannung im Mundwinkel.
- Der Mund ist geöffnet, in die Breite gezogen, sodass Spannung in den Mundwinkeln entsteht.
- Kopf geradeaus halten, Kinn etwas anheben.

### *Erfahrungsschwerpunkte*

Große Hitze. Gelassenes Erkennen dessen, was ist. Klarheit. Antwort auf Fragen. Schlangen.

### *Hinweis*

Der olmekische Wahrsager stammt aus der Region von Puebla.

### *Das olmekische Kind*

Circa 1100 bis 900 v. u. Z., Mexiko (Olmeken)

### *Zum kulturellen Hintergrund*

Siehe oben »Zum kulturhistorischen Hintergrund der olmekischen Haltungen«.

### *Eine kleine Geschichte über eine mächtige Haltung*

Dr. Felicitas D. Goodman

Bei einer der ersten Erfahrungen mit dieser Haltung 1997 im Cuyamungue-Institut/New Mexico erlangten wir in den Erlebnissen überraschende Einblicke in die Geschichte der Olmeken. Die Berichte waren logisch geordnet und ergaben in der Runde ein zusammenhängend aufgebautes Bild.

»Zu uralten Zeiten«, wurde uns berichtet, »sind wir in den Sternen beheimatet gewesen. Eines Tages beschlossen wir, ins Weltall hinauszufiegen. Jahrtausendlang kreisten wir auf Energielinien durch das Weltall, bis plötzlich etwas Unerwartetes geschah: Wir strandeten auf einem festen Platz. Dieser Ort war heiß, es gab viele Bäume.«

Es wurde mehrfach auf ein Loch hingewiesen, das in die Erde führte. Wir wissen von Ausgrabungen im olmekischen Gebiet, dass dort öfter Eingänge in die Erde gefunden wurden, die mit einer steinernen Umrandung versehen waren. Auf Bildtafeln sind »Priester«

dargestellt, die aus solchen Erdöffnungen heraufsteigen, auf den Armen ein stilisiertes Kleinkind.

»Ich sah viele schwarze Schlangen, eine besonders mächtige schwarze Schlange baute ein Nest«: Wie wir aus archäologischen Funden wissen, spielt die Riesenschlange, der olmekische Drachen, im religiösen Leben und damit im künstlerischen Schaffen der Olmeken und ihrer Nachfahren eine überwältigende Rolle.

Was wir im Erleben hier geschenkt bekommen haben, ist meines Erachtens nach ein überzeugendes Beispiel dessen, was wir »spirituelle Archäologie« nennen.

Einige Zeit später wurde bekannt, dass eine Gruppe von Archäologen in den steilen Uferfelsen des La-Venta-Flusses die dortigen Höhlen nach altem Kulturgut durchsuchten. Zu ihrer Überraschung entdeckten sie dabei eine ganze Reihe von Skeletten von geopfertem Kleinkindern, ein bis zwei Jahre alt. Die Schädel waren zu Räuchergefäßen umgestaltet worden. Aus diesen und anderen Funden war klar, dass dies hier Kultstätten waren. Es handelte sich um olmekische Opferstätten – und um den Ursprung des »Olmekenbabykults«.



Was für uns wichtig ist, ist die Tatsache, dass die Olmekenbabys wohl die Geister der in den Höhlen geopfertem Kleinkinder sind und dass sie sich uns in der Trance offensichtlich wohlwollend mit ihrer gesamten Welt geoffenbart haben.

#### *Körperhaltung*

– Auf dem Boden sitzend. Die Beine werden weit auseinandergegrätscht. Das linke Bein ist leicht angewinkelt ausgestreckt, fällt nach außen. Der linke Fuß liegt auf der äußeren Fußkante am Boden auf. Das rechte Bein ist leicht nach oben angezogen, der Fuß liegt nur auf der Ferse auf. Das angewinkelte Bein fällt nach außen.



- Der linke Arm ist gerade durchgestreckt. Die linke Hand hält sich mit geschlossenen Fingern an der Außenseite des Knies fest, umfasst es seitlich.
- Der rechte Arm ist vom Körper abgewinkelt.
- Der Handballen der rechten Hand liegt mit geschlossenen, gewölbten Fingern (»Pfötchen«) auf dem Knie auf. Die Finger zeigen gerade auf den Fuß hinunter.
- Der Kopf wird etwas nach vorn gestreckt, geradeaus gehalten.
- Becken nach vorn schieben.
- Der Mund ist geöffnet.
- Kopf wird gerade gehalten, leicht nach rechts gewendet.

### *Erfahrungsschwerpunkte*

Eignet sich besonders gut für die Aktivierung von Heilprozessen. Sinnliches Körpererleben, Glücksgefühl, Geborgenheit, Sicherheit, Klarheit. Erneuerung. Reinigung. Schlangen.

### *Hinweise*

Das rechte, angewinkelte Bein kann an der Wade mit einem daruntergeschobenen Kissen gestützt werden.

Diese Haltung erfordert Erfahrung mit Trancehaltungen.

### *Die Skelettfrau von Santa Cruz*

1200 bis 900 v. u. Z., Mexiko (Olmeken)

### *Zum kulturellen Hintergrund*

Siehe oben »Zum kulturhistorischen Hintergrund der olmekischen Haltungen« und »Zum kulturellen Hintergrund der olmekischen Darstellungen anthropomorpher Wesen«.

### *Körperhaltung*

- Kniend. Die Beine weit auseinandergespreizt. Zwischen den Fersen sitzend, auf einer zusammengerollten Decke.
- Die Arme liegen am Körper an.
- Die Hände umfassen mit auseinandergespreizten Fingern die äußere Seite der Knie.
- Die Brust nach vorn strecken, das Gesäß nach hinten ausstrecken.



- Den Kopf geradeaus halten, in den Nacken legen.
- Den Mund weit öffnen, Unterkiefer herunterfallen lassen.

#### *Erfahrungsschwerpunkte*

Kreislauf des Lebens – Werden und Vergehen. Überpersönliches, zeitloses Erleben. Wasser als Lebensspender. Mutter der Menschen und Götter. Große Hitze.



#### *Hinweise*

Die Figur der »Skelettfrau von Santa Cruz« ist aus Ton, 21,6 Zentimeter hoch und als Gefäß gearbeitet.

Diese Haltung erfordert Erfahrung mit Trancehaltungen.

### *Die Frau von Tlatilco*

Circa 1300 bis 550 v. u. Z., Mexiko

#### *Zum kulturellen Hintergrund*

Die Kultur von Tlatilco im Hochland von Mexiko hatte ihr Zentrum, die Stadt Tlatilco, in der Nähe der heutigen Hauptstadt Mexico City am See Texcoco. Dieser See ist heute ausgetrocknet. Der Name »Tlatilco« hat die Bedeutung »Der Ort, wo die Dinge versteckt liegen«.

In etwa 500 Grabstätten wurden Figuren von Tänzerinnen, Akrobaten, Schamanen oder anderen geistigen Führungspersonen gefunden, die auf den kulturellen Einfluss der Olmeken schließen lassen. Unter den Frauenfigurinen fallen besonders die auch »Pretty Ladies« genannten Frauen mit den sehr lang gestreckten Gesichtern auf. Viele der Figuren waren zerbrochen, wahrscheinlich im Zusammenhang mit dem Ritual der Beigaben für die Verstorbenen.

Auffallend ist die Häufigkeit und Vielfalt der gefundenen Keramikgefäße in Form von Tieren, vor allem Enten und Fischen. Die früheste Darstellung eines als mexikanischer Nackthund benannten Hundes, datiert auf etwa 1700 v. u. Z., wurde auch in Tlatilco gefunden. Es ist die älteste bekannte Darstellung eines Hundes auf dem amerikanischen Kontinent. Die Mexikaner nennen den Hund »Xoloitzcuintle«: »Hund des Gottes Xolotl«.

Es wurden nur sehr wenige Darstellungen von Männern gefunden. Über die Kultur und das geistige Weltbild der Menschen von Tlatilco sind nur Mutmaßungen möglich, es wurden keine Spuren ritueller, sakraler Bauten in Tlatilco entdeckt.



### *Körperhaltung*

- Auf dem Boden sitzend. Das linke Bein ist hochgestellt. Der Fuß liegt mit der Fußsohle auf dem Boden auf und weist gerade nach vorn. Das rechte Bein liegt angewinkelt auf dem Boden. Der rechte Fuß liegt mit der Fußsohle am Innenrand (Rist) des linken Fußes.
- Der linke Arm liegt mit dem Ellbogen auf dem linken Knie auf, die linke Hand liegt mit geschlossenen Fingern auf der rechten Brust.
- Der rechte Arm ist mit Spannung gestreckt.
- Die rechte Hand umfasst mit geschlossenen Fingern den rechten Fuß so auf der hochstehenden Fußkante, dass der Mittelfinger den großen Zeh bedeckt.
- Der Kopf blickt in gerader Haltung nach links über das hochgestellte Knie.
- Der Mund ist leicht geöffnet.

### *Erfahrungsschwerpunkte*

Antworten auf Fragen. Nüchternes Erkennen dessen, was ist. Leichtigkeit. Gelassenheit, Weite.

### *Hinweis*

Die Figur zeigt eine Gesichtsbemalung. Diese Bemalung kann das Erleben in der Trance verstärken (siehe Abbildung).

### *Der Maya-Mann*

400 bis 600, Mexiko

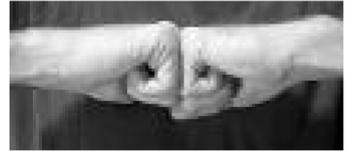
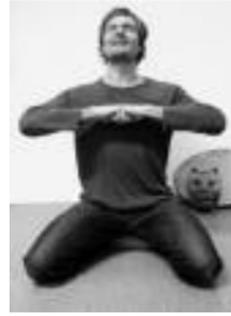
### *Zum kulturellen Hintergrund*

Diese hölzerne Skulptur eines knienden Mannes wurde im Grenzgebiet Tabasco–Mexiko–Petén–Guatemala gefunden. Der genaue Fundort ist nicht bekannt, auch kulturelle Herkunft und Bedeutung sind nicht eindeutig zuzuordnen. Die Figur entspricht in ihrer Haltung bekannten Darstellungen in der Malerei der Maya, obwohl nur selten Männer in dieser Stellung dargestellt wurden. Die kleine Sattelnase, die vorgewölbte Stirn und der »Tatarenschnurrbart« entsprechen nicht dem Maya-Ideal, sondern widersprechen ihm vielmehr.

Die Attribute der Figur weisen auf einen Ballspieler hin. Das Ballspiel wurde als rituelles Nachvollziehen eines kosmologischen Vorgangs gesehen: der tägliche Gang der Sonne am Himmel, ihr nächtlicher Gang durch die Unterwelt und die Notwendigkeit, sich für ihren Weg Nahrung durch Opfer (Menschenopfer) zu beschaffen.

### *Körperhaltung*

- Mit weit auseinandergespreizten Knien auf den Fersen sitzend. Die Arme sind auf Schulterhöhe angehoben, die Unterarme werden so abgewinkelt, dass die zu Fäusten geformten Hände sich vor dem Brustbein berühren und am Brustbein (Thymusdrüse) aufliegen.
- Die geschlossenen Fäuste werden so mit Spannung gegeneinandergehalten, dass die Knöchel der einen Hand in die Zwischenräume der Knöchel der anderen Hand passen. Die Hand-



rücken zeigen nach oben und bilden eine gerade Fläche von Handrücken zu Handrücken.

- Den Rücken sehr aufrecht halten.
- Der Kopf wird leicht in den Nacken gelegt.
- Der Mund ist geöffnet, etwas in die Breite gezogen.

### *Variante*

Diese Haltung kann auch im Stehen ausgeübt werden. Dazu stehen die Beine mit tief gebeugten Knien hüftbreit auseinander.

### *Erfahrungsschwerpunkte*

Starke Energetisierung. Zentrierung. Verbindung mit der eigenen Kraft. Regenerierung. Sinnlichkeit, Lebensfreude. Kreislauf von Werden und Vergehen.

### *Hinweise*

Figuren in dieser Haltung wurden auch als Zeugnisse der mittelmännischen Kultur (2000 bis 1700 v. u. Z.) in Griechenland sowie in Persien (100 bis 300) gefunden.

Es erleichtert den Sitz in der Haltung, wenn unter die Füße und zwischen Ferse und Gesäß Kissen oder Decken gelegt werden.

## Die Pfeifenfrau von Jaina

Circa 600 bis 900, Mexiko

### *Zum kulturellen Hintergrund*

Die Insel Jaina liegt nur wenige Kilometer vor der Küste Yucatáns im Bundesstaat Campeche. Sie ist etwa 1 Kilometer lang und misst an der breitesten Stelle nur circa 700 Meter. Sie ist vom Festland lediglich etwa 60 Meter entfernt. Zur Zeit der Maya war sie durch einen Damm mit dem Festland verbunden. Die Insel war bewohnt, die Häuser gruppieren sich um einen von Pyramiden umgebenen Platz.

Jaina diente den Maya in der vorspanischen Zeit über fünf Jahrhunderte lang als Begräbnisstätte, sie legten schätzungsweise 20 000 Grabstätten an. In den archäologisch bereits erforschten Grabstätten wurden die Verstorbenen in Hockstellung in rot gefärbte Tücher eingewickelt aufgefunden, mit Jadeperlen im Mund und reichen Beigaben versehen. Vor allem fand man in den Gräbern kleine Terrakottafiguren. Einige dieser Figuren zeigen Deformationen, die von Wissenschaftlern als Hautkrankheiten gedeutet werden. Diese Statuetten – circa 20 Zentimeter groß, teils in Modellen gegossen, teils mit der Hand geformt – und die vielfältigen anderen Grabbeigaben bezeugen die hohe Kunst der älteren Maya-Kultur aus der spätklassischen Zeit (circa 600 bis circa 900).



Vor der Ankunft der Spanier hieß die Insel »Haus des Wassers« (*Ja'ilnah*) oder »Ort des Wassers« (*Ja'nal*).

Zwischen 700 und 800 brach die klassische Maya-Kultur zusammen. Diese Figur der »Pfeifenfrau« stammt somit aus einer Zeit des Übergangs von einer alten in eine neue, noch unbekannte Kultur.

Die Hohlfigur ist als Pfeife gearbeitet, der hohe Kopfputz bildet das Mundstück. Bis heute ist in Mittelamerika die Technik bekannt, durch hohe Töne aus Tonpfeifen einen Trancezustand einzuleiten. Pfeifen als Statuetten waren auch häufig Grabbeigaben, um durch den Klang der Seele eine

Brücke zu bauen in die Totenwelt, die Welt der Ahnen und der Götter.

### *Körperhaltung*

- Schneidersitz, rechtes Bein liegt vor dem linken. Der rechte Arm ist durchgestreckt, die rechte Hand umfasst mit geschlossenen Fingern das rechte Knie. Der Daumen der rechten Hand ist ab gespreizt, liegt auf der Innenseite des Knies.
- Die aneinandergeschlossenen Finger weisen zum Boden hin.
- Der linke Oberarm liegt ohne Spannung am Oberkörper an.
- Der linke Unterarm wird so nach vorn angewinkelt, dass er mit dem Oberarm ein »V« bildet.
- Die linke Hand wird mit geschlossenen Fingern zu einer »Schale« geformt.
- Der Kopf wird leicht zur linken Hand hin gesenkt. Der Blick geht – mit geschlossenen Augen – in die Handfläche.
- Rücken aufrecht.
- Der Mund ist leicht geöffnet.



### *Erfahrungsschwerpunkte*

Das Leben gelassen betrachten, zeitlos. Weite, Ruhe, Zufriedenheit. Große Hitze, starke Energetisierung. Erkennen der Notwendigkeit von Veränderung: Nichts bleibt, wie es ist. Stärkung für das noch unbekannt Kommende.

### *Hinweise*

Aufgrund der menschlichen Anatomie kann die Haltung nicht so aufrecht gehalten werden, wie es die Statuette zeigt. Je nachdem, wie tief die Beine im Schneidersitz gehalten werden können, kann der Oberkörper etwas nach hinten kippen.

Diese Haltung erfordert Erfahrung mit Trancehaltungen.

## Die Frau von Cholula

700 v. u. Z. bis 1300, Mexiko



### *Zum kulturellen Hintergrund*

Um 200 v. u. Z. entstand im Hochland Mexikos in der Nähe der heutigen Stadt Puebla das religiöse und wirtschaftliche Zentrum von Cholula – »der Ort des herausprudelnden Wassers«. In dieser Zeit wurde auch mit dem Bau der größten Stufenpyramide Mexikos begonnen (damals 120 Meter Seitenlänge im Quadrat, circa 20 Meter hoch), die später mehrfach von anderen Pyramiden überbaut wurde. Heute steht eine Kirche auf dem »Pyramidenhügel«. Cholula ist die älteste Stadt in Mexiko.

Die Geschichte Cholulas war wechselvoll und von verschiedenen Völkern und Kulturen geprägt (unter anderen Totonaken, Olmeca-Xicalanga, Tolteken-Chichimeken, Mixteca-Puebla-Kultur, Azteken).

Bei den Ausgrabungsarbeiten am »Pyramidenhügel« entdeckten Archäologen beeindruckende Wandmalereien über eine Länge von 56 Metern. Auf diesen Abbildungen trinken Menschen Pulque, ein rituelles Getränk, das aus dem stark zuckerhaltigen Saft der Agave gewonnen wird.

In Cholula wurden zwei kleine weibliche Tonfiguren gefunden, die beide in gleicher Haltung und in gleicher Ausstattung auf Stühlen saßen.

### *Körperhaltung*

- Auf einem Stuhl sitzend. Die Füße stehen parallel und sind etwa hüftbreit auseinandergestellt.
- Der rechte Arm liegt ohne Spannung so am Körper, dass die rechte gestreckte Hand mit geschlossenen Fingern auf der Mitte des rechten Oberschenkels aufliegt. Die Finger weisen zum Knie.

## Verzeichnis der Körperhaltungen

---

Die Seitenzahlen in Normalschrift verweisen auf die Beschreibung und Abbildung der Körperhaltung. Kursivschrift verweist auf den beschreibenden Hintergrund der Haltung.

- Adena-Pfeifenkopf 171  
Alte von Malta-Belaja 95  
*Altsteinzeit Europas und  
Russlands 90*  
Atotonilco, Frau 206  
*Azteken 211*  
Bärenhaltung 110  
Baza, Frau 158  
Cernunnos 129  
Cholula, Frau 196  
Colima, Schamane 202  
El Zapotal, Frau 198  
Etowah, Paar von 175  
*Eurasien 143*  
*Europa 90*  
Faardal, Schlangenfrau 130  
Galgenberg, Frau 93  
Gargarino, Frau 97  
Geburtshaltung 118  
Gefiederte Schlange 117  
Georgien, Frau 146  
Gran Canaria, Frau 162  
Hacilar, Frau 167  
Hirschlanden, Mann 138  
Hopewell, Mann 173  
*Iberer 156*  
Jaina, Pfeifenfrau 195  
Jalisco, stehende Frau 203  
Jalisco, sitzende 205  
Jaguarmensch, Stehender 183  
Jaguarmensch, Kauernder 184  
Kato Ierapetra, Schlangenfrau  
149  
*Kulturen, Körperhaltungen  
in vielen Kulturen 108*  
*Kykladen 154*  
La Tolita, Frau 221  
Lascaux, Mann 106  
Laussel, Frau 103  
Machalilla, Mann 222  
Maya-Mann 192  
*Mensch-Tier-Haltungen,  
anthropomorphe Wesen, 181,  
220*  
*Mittelamerika 178*  
*Mitteleuropa 136*  
*Mittelmeerraum 146*  
*Moche 223*  
Moche-Fingerhirsch 229  
Moche-Fuchs 225  
Moche-Jaguar-Schamane 226  
Moche-Seherin 227  
Moche-Zungenhirsch 230  
Mohnfrau von Gazi 151  
Morava, Frau 140  
Naxos, Stehende 156  
Naxos, Sitzende 154  
*Nordamerika 170*  
*Nordeuropa 124*  
Nyborg, Mann 133

*Olmeken* 179  
 Olmekischer Prinz 185  
 Olmekischer Wahrsager 186  
 Olmekisches Kind 188  
 Pazardzik, Vogelfrau 142  
 Priština, Vogelfrau 147  
 Rufen der Geister 113  
 Rufen der Tiere 124  
*Russland* 90, 95  
 Sami liegend 127  
 Seelenbegleiter 112  
 Singender Schamane 114  
*Skandinavien* 128  
 Skelettfrau 189  
 Smiss, Schlangenfrau 135  
*Südamerika* 217  
 Tanit 160  
 Tätowierter Jaguar 182  
 Tell Halaf 169  
 Tennessee Wahrsager 176  
 Thessalien, Vogelfrau 153  
*Tiwanaku* 217  
 Tiwanaku, Puma 219  
 Tlatilco, Frau 191  
 Tlazolteotl 213, 214  
 Tschiltan, Haltung 119  
 Veracruz, Vogelmann 200  
 Willendorf, Frau 101  
 Xaghra, Statuette 165  
 Xochipilli 215, 216  
 Zapotekte von Monte Alban 210  
*Zapoteken* 207  
 Zapotekische »Dreizehn-  
 Schlangen-Göttin« 207

## Zur beiliegenden CD

---

Diesem Buch liegt eine CD für die Praxis der Ritualen Körperhaltungen bei:

Nana Nauwald: »Ecstatic Trance«.

Der Rhythmus für die »Ritualen Körperhaltungen und ekstatische Trance nach Dr. Felicitas Goodman«<sup>®</sup>, gespielt von Nana Nauwald. Vier verschiedene 15-Minuten-Stücke, alle aufgenommen im Rhythmus von circa 210 bpm (Schlägen [beats] pro Minute).

Track 1: Rasselrhythmus mit vier Rasseln

Track 2: Trommelrhythmus mit Bodhran

Track 3: Zwei Schamanentrommeln aus Nepal

Track 4: Spiel mit dem Hang, eine Abwandlung der Steel-drum mit vielen Obertönen

Sie können sich den gewünschten Sound für die Trancehaltung jeweils auswählen. Am Ende jedes Stücks sind drei Minuten Pause zur Entspannung nach der Trance – und genügend Zeit, um den CD-Spieler abzuschalten.