

# **Animalische Ekstase/Trance und/oder menschliche Geistesklarheit.**

Am Beispiel des Atmens im Hinblick auf Qigong und Taijiquan

**HORST TIWALD**

[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)

10. 12. 2007

## **I.**

Das Wort „Ekstase“ bezeichnet einen Ausnahmezustand des Seelenlebens. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet eigentlich „*Entfernung*“, „*entfernt sein von einer Stelle*“, bzw. „*herausstellen*“ und „*herausgehen*“.

Ist mit Ekstase mehr das „aktive“ Weg-getreten-Sein gemeint, so meint die Trance mehr das „passive“ Weg-getreten-Sein.

Das Wort „*Trance*“ leitet sich vom lateinischen „*transire*“ her, was soviel wie „*hinübergehen*“, „*hindurchgehen*“, „*vorbeigehen*“ bedeutet, und aufgrund der Passivität auch als Todesnähe gesehen wurde.

Ich habe in der Überschrift „*und/oder*“ geschrieben, weil es in dieser Hinsicht für den Menschen kein „entweder/oder“ gibt, sondern immer nur ein „vorwiegend“ das eine oder „vorwiegend“ das andere.

Es geht also gar nicht darum, das eine (etwa als *Ying*) gegen das Andere (als *Yang*) auszuspielen.

In jeder „menschlichen Geistesklarheit“ schlummert die „Ekstase/Trance“ und in jeder „menschlichen Ekstase/Trance“ liegt die „Chance der Geistesklarheit“.

Diese Geistesklarheit stellt sich aber für den Menschen nicht zwangsläufig ein, so dass neben der „Chance“ auch die „Gefahr“ lauert, in eine Verrücktheit abzudriften.

Die Ekstase/Trance ist daher eine „Krise“ als „Einheit von Chance und Gefahr“.

„Ekstase/Trance“ entsteht im „natürlichen“ Leben im Wechselwirken mit dem Umfeld.

Sie wird auch vom Umfeld her kontrolliert, solange das Individuum mit dem Umfeld „eins ist“ und „auf es hinhört“.

Verliert das Individuum seine Einheit mit dem Umfeld, dann kann es zu einer sich in der Phantasie aufschaukelnden „individualistischen Trance/Ekstase“ kommen, die vollkommen aus der Kontrolle geraten kann und dann kein Ende und keine Rückkehr mehr findet.

## **II.**

Diese Gefahr besteht für den Menschen in seinem „kultivierten Individualismus“ ganz besonders.

Durch eine „individualistische Entfremdung von der Natur/mitmenschlicher Gemeinschaft“ kann nämlich eine sanfte „kulturelle Dauer-Trance“ entstehen. An deren Fäden dann oft überlegene kirchliche, ökonomische oder politische „Manipulations-Zentren“ ziehen.

Diese softe „Dauer-Trance“ kann dann nach Bedarf in das Konsumverhalten, in politisches Wahlverhalten oder auch in eine martialische Ekstase usw. kanalisiert werden.

Deswegen liegt es im Interesse gesellschaftlicher Strippenzieher, diese „Dauer-Trance“ auch „kulturell zu pflegen“, damit sie auf einem „brauchbaren Pegel“ gehalten wird.

## **III.**

Stark zentrierte Persönlichkeiten tun sich oft schwer, in Trance/Ekstase zu kommen:

- obwohl sie in ihrer Ego-Zentriertheit den „unmittelbaren“ Kontakt zur Um- und Mitwelt oft schon verloren haben.

Der Verlust des Kontaktes mit dem Umfeld führt hier offensichtlich dazu, sich in dieser unbewussten „Ver-zwei-flung“ noch mehr an sich selbst zu klammern

Bei diesen stark ego-zentrierten Individuen geht es beim Einleiten einer Trance/Ekstase daher vorerst darum, auch ihren beharrlichen „individualistischen Überblick über sich selbst“ zu beseitigen.

Diesem Zweck dienen zum Beispiel (auch in Afrika) rhythmische Tänze, die vom Akteur verlangen, einer „Poly-Rhythmik“ zu folgen und im Körper

„verschiedene Zentren“ mit unterschiedlichen Bewegungs-Rhythmen aufzubauen.

Diese „Poly-Rhythmik“ und „Poly-Zentrik“ erschwert dann das Erreichen einer souveränen Meta-Position, von der aus dieses rhythmisch auseinandertreibende Geschehen einigermaßen überschaut und etwas im Zaum gehalten werden könnte. Ein zumindest vorübergehender „Identitätsverlust“ der Persönlichkeit liegt daher nahe.

Wenn es nicht gelingt, seine Identität durch einen achtsamen Überblick trotzdem zu behalten, dann erfolgt im Erleben eine „Zerstückelung“ des Körpers bzw. der Person, wie es Schamanen bezeichnen und wie es auch von Schizophrenen beschrieben wird.

Die Leistungsfähigkeit eines Schamanen wird manchmal auch danach beurteilt, in wie viele Teile es ihm bereits gelungen sei, sich selbst zu „zerstückeln“, aber letztlich doch in einer „Meta-Position“ noch den „unbewussten Überblick“ behalten zu können, was Voraussetzung für eine „heile Wiederkehr“ in die Normalität und auch die Voraussetzung für das „kulturelle Spielen“ mit der Trance/Ekstase ist.

#### **IV.**

Wie eine „Isolierung vom tatsächlichen natürlichen Umfeld“ bereits bei Tieren die Ekstase/Trance außer Rand und Band geraten lässt, hat mir ein Beispiel vor Augen geführt, das mir Augenzeugen erzählt haben:

Aus einer Pelztier-Zuchtfarm sei eine Fischotter ausgebrochen und habe in einem Bluttausch alle Fische der umliegenden Fischteiche hingemordet, ohne die Fische auch anzufressen.

Es handelte sich also um ein im Wohlstand aufgewachsenes Tier, das immer gefüttert wurde, nie entbehren und auch nicht in der Umwelt selbst suchen musste.

Als Analogie kann hier das martialische Gehabe der ökonomisch/politischen Weltmächte in den Sinn kommen, die auch nicht genug kriegen können, in der Welt kriegerisch nur Not und Hunger verbreiten und trotzdem ihren Hals nicht voll kriegen.

Trance/Ekstase ist aber trotzdem an sich eine ganz natürliche Chance, die sehr wohl ihren biologischen Sinn hat.

Wie alles birgt es aber auch die Gefahr der isolierten Einseitigkeit, welche dann pathologisch wird.

Was beim Tier die „instinktive Einbindung in das natürliche Umfeld“ als Kontrolle leistet, das muss beim Menschen seine „Geistesklarheit“ leisten, welche auf das umfassende Ganze „hinhören“ kann.

Es wird berichtet<sup>1</sup>, dass HERAKLIT der Meinung gewesen sei:

*„dass das uns Umgebende vernunftbegabt und denkfähig sei ... Diese göttliche Vernunft ziehen wir nach HERAKLEITOS durch die Atmung ein und werden so denkfähig, und zwar im Schlaf unbewusst, im Wachen dagegen mit Bewusstsein..“*

*„Nur in Einem besteht die Weisheit: Die Einsicht zu erkennen, die alles durch alles lenkt.“*

*„Einsicht ist die größte Tugend, und Weisheit ist es, Wahrheit zu reden und gemäß der Natur zu handeln, indem man auf sie hört.“*

*„Alle Menschen haben die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen und vernünftig zu denken.“*

*„Man muss dem Gemeinsamen folgen.“*

*Obgleich aber die Vernunft gemeinsam ist, lebt die Masse der Menschen, als ob sie eine eigene Einsicht hätte.“*

HERAKLIT soll auch gesagt haben, dass:

*„die Wachenden ein und dieselbe gemeinsame Welt haben, während sich von den Schlafenden jeder zu seiner eigenen abwendet.“*

Was nun diese individualistische „eigene Welt“ sein soll, dies lässt sich den Menschen in ihrer „Dauer-Trance“ dann relativ leicht (über eine geschickte fremdbestimmte „Dauer-Manipulation“) einreden.

*„Teile [individualisiere] und herrsche!“*

## **V.**

Auch im Leben ist es so, dass außergewöhnliche Umstände auch außergewöhnliche Maßnahmen erfordern. Die Ekstase/Trance ist aus dieser Sicht ein animalischer Prozess, der zur Lebens- bzw. zur Überlebenssicherung vorgesehen ist. In dieser Hinsicht ist er auch der „gegenspielende Partner“ der „vorsorgenden Vorratsbildung für schlechte Zeiten“.

---

<sup>1</sup> Vgl. WILHELM CAPELLE (Übers.): *„Die Vorsokratiker“*, Stuttgart 1968. (Kröners Taschenausgabe, Band 119)

Wenn es in außergewöhnlichen Situationen unumgänglich erscheint, auf die für die Zukunft vorsorgenden körpereigenen Reserven zuzugreifen, dann öffnet die Trance/Ekstase gleichsam die Tür zu den sogenannten „autonom geschützten Energie-Reserven“, und mobilisiert dann a-normale aber ganz natürliche Energien und Fähigkeiten, auf die normalerweise nicht zugegriffen werden kann.

Im Menschen ist dieser Mechanismus als sein animalisches Erbe „aufgehoben“, dies im Sinne von „aufbewahrt“, nicht aber im Sinne von „gänzlich außer Kraft gesetzt“, sondern eben nur „normaler Weise außer Kraft gesetzt.“

Man „muss“ und „kann“ daher mit der Trance/Ekstase rechnen.

## **VI.**

Zum Beispiel kann die Frau beim Gebären, oder jeder Mensch vor seiner Erschöpfung oder auch in Todesangst in „Trance/Ekstase“ fallen. Hier zeigt sich, dass die Ekstase/Trance zwei Tendenzen hat:

- einerseits kann sie vorwiegend „aktiv“ enorme Energien freisetzen, ganz gleichgültig, ob man diese Energien nun als Qi oder anders betrachtet;
- andererseits kann sie vorwiegend das „passive“ Ertragen und Erdulden erleichtern.

Dies kann auf die Situation, aber auch auf den Menschen bezogen, ganz unterschiedlich sein. In der gleichen Situation werden:

- bei dem einen Menschen vorwiegend enorme Kräfte mobilisiert,
- ein anderer wird wiederum vorwiegend resignierend-duldsam schlaff, oder auch gelähmt und erstarrt.

Auch hier handelt es sich um kein „entweder/oder“, sondern ebenfalls um ein „sowohl als auch“. Es wird von im Krieg Verletzten berichtet, die mit enormen Verletzungen um ihr Leben liefen.

## **VII.**

Es gibt Menschen, denen eine Trance/Ekstase leichter zugänglich ist als anderen Menschen. Und es gibt Lebenssituationen, die schneller eine Trance/Ekstase auslösen als andere Situationen:

- manche Menschen öffnen in der Trance/Ekstase das Tor zu ihrer Erinnerung weit und driften, sich selbst im Hier und Jetzt nicht beachtend, ab in eine Phantasie-Welt;
- andere wiederum engen ihre bewusste Erinnerung ganz ein, öffnen sich aber weit zum Gewahren der vor ihnen liegenden tatsächlichen Wirklichkeit, ohne dabei aber von sich selbst ein Bewusstsein zu haben. Sie bewältigen dann das Anliegende mit großer Geistesklarheit und mit Mobilisieren enormer Energien.

Es gibt aber auch Techniken, mit denen man sich auch ohne konkreten äußeren Anlass in eine Trance/Ekstase hinein manipulieren kann. Diese Techniken können mehr stofflicher Art sein, z.B. durch Drogen, oder auch informationeller Art, z.B. durch Suggestion.

So schicken auch heute noch unsere die Welt „befriedenden“ Weltmächte ihre „Spezialeinheiten“ oft mit Drogen „eingestellt“ oder durch Suggestion „manipuliert“ in mörderische Aufträge, die ein normaler Mensch gar nicht tun und/oder psychisch nicht aushalten könnte.

Es gibt auch die Möglichkeit, das Auslösen einer Trance/Ekstase ganz ähnlich herzustellen, wie man das Auslösen einer Hypnose auch über das Bilden von „Bedingten Reflexen“ (z.B. durch Koppeln an akustische Reize, z.B. auch an Musik) erreichen kann.

Im Grunde wird hier eben auf verschiedenen Wegen dafür gesorgt:

- dass entweder der Körper körpereigene Stoffe produziert, bzw. Energien freisetzt, die eine Trance/Ekstase auslösen,
- oder es werden pflanzliche oder chemische Drogen zugeführt, die im Körper Ähnliches auslösen (vgl. Doping).

### **VIII.**

Eine verbreitete Möglichkeit besteht auch darin, sich durch ein bestimmtes Atmen selbst so zu vergiften, dass eine Trance/Ekstase eingeleitet wird. Dies geschieht dann ganz ähnlich, wie bei der Vorbereitung der Geburt. Dort wird über ein für das Gebären allerdings „natürliches“ Atmen (zusätzlich zur Ausschüttung körpereigener spezifischer Hormone) der Trancezustand gefördert.

Es handelt sich dabei um ein Atmen, welches so gestaltet ist, dass das Ausatmen behindert wird, bzw. es wird, nach überreicher Sauerstoffaufnahme durch forciertes Einatmen, die Luft

dann nur mehr im Totraum des Atmens (nicht aber in der Lunge) ausgetauscht.

Dieses Atmen führt zu einer inneren Vergiftung mit CO<sub>2</sub>, da dieses nicht mehr abgeatmet wird. Dies kann dann zu ähnlichen Zuständen führen, wie sie von einem LSD-Rausch berichtet werden.

Beschleunigt kann das Anreichern von CO<sub>2</sub> im eigenen Körper dadurch werden, dass man sich (zusätzlich zur Atem-Manipulation) zum Beispiel rhythmisch im Tanz stark bewegt oder den Körper isometrisch verspannt, was vermehrt Sauerstoff verbraucht und CO<sub>2</sub> ins Blut abgibt.

## **IX.**

Es gibt in verschiedenen Kulturen noch alte schamanistische Traditionen, in denen einerseits in jenen Gesellschaften Menschen ausgewählt werden, die besonders für Trancezustände disponiert sind, andererseits wurden dort über lange Zeit Erfahrungen mit Drogen, Kräutern, Atemtechniken, Bewegungstechniken, Wahrnehmungsfixierungen (zum Beispiel auch auf Klänge) sowie Erfahrungen mit Rhythmen oder auch mit Gerüchen gesammelt und kultiviert, um besonders disponierte Menschen in Trance/Ekstase zu versetzen.

In diesen Zuständen vollführen diese besonderen Menschen dann Kunststücke und abnorme Leistungen (des Ertragens von Schmerzen, der Energie-Mobilisierung, aber auch des Heilens!), oder sie benutzten ihre Fähigkeiten dazu, andere Einzelmenschen oder auch Menschen-Gruppen und Massen zu manipulieren, entweder in Hinblick auf ein lammfromm-höriges Ruhigstellen oder hinsichtlich eines tollkühnen aber blinden Kriegsgehorsams.

Die Musik spielte bei diesem Manipulations-Geschehen von Anfang an eine tragende Rolle. Wobei unterschiedliche Musik ganz unterschiedliche Wirkungen erzielt. Nicht ohne Sinn und Zweck werden heute auch Fußball-Stadien mit kräftiger und lautstarker Musik berauscht.

So berichtete ARISTOTELES aus seiner Zeit, dass damals auch die Musikinstrumente ganz spezifisch unterschieden wurden. Die Flöte taugte zum Beispiel dazu, auf sanfte Art Mitmenschen zu verführen, während sich eine kriegerische Einheit mit ganz anderen Instrumenten herstellen ließe.

Von dem Philosophen FARABI<sup>2</sup>, dem Begründer der arabischen Musiktheorie, wird berichtet, er habe sein Publikum mit seinem Lautenspiel ganz gezielt in bestimmte Stimmungen versetzen können.

Dies habe ihn bei einem seiner Konzerte immer wieder die Forderung nach erneuten Zugaben eingebracht.

Um diesen endlosen Forderungen ein Ende zu setzen, habe FARABI dann mit seiner Laute so gespielt, dass alle Zuhörer in Schlaf verfielen.

Als ihm dies gelungen war, nahm er seine Laute und verschwand.

In *China* war es zum Beispiel in alten Zeiten auch Brauch, die Musik jeder Epoche genau zu beachten.

An der jeweiligen Musik ließe sich nämlich genau erkennen, wohin die jeweilige Epoche steuere:

- ob sie lebendig stabil sei oder ihrem Verfall entgegen gehe. Eigene Ministerien hatten darüber zu wachen, dass die Wirkung der Musik so bleibe, dass ihre manipulierende Wirkung das Regime stabilisiere und nicht chaotisierend hinwegfege.

Da aber die Musik nicht nur manipulierend „gemacht“ wird, sondern auch „unmittelbarer Ausdruck“ des „Organismus Gesellschaft“ ist, sind seit jeher den Manipulationen der Obrigkeit auch Grenzen gesetzt.

## **X.**

Genau so ist es beim Atmen:

- einerseits ist es Ausdruck des jeweiligen Bedürfnisses des Organismus bei seinen Herausforderungen durch das Umfeld, bzw. durch seine Vorhaben,
- andererseits kann aber auch der Mensch versuchen, in das Geschehen im eigenen Organismus selbst manipulierend einzugreifen.

Aber auch hier kann man mit der Atem-Manipulation letztlich nicht gegen den Wind Klavier spielen.

Diese Not führt dazu, dafür zu sorgen, dass man (wie im religiösen Bereich, wo man zum Beispiel sich im Kloster vom Alltag der Welt abschirmt)

---

<sup>2</sup> ABU-NASR MUHAMMAD AL-FARABI, in Europa auch AVENASAR oder ALFARIBUS genannt, wurde in TUKESTAN geboren. Er lebte von 873 bis 950 n. Chr. vgl. KARAM KHELLA: „*Arabische und islamische Philosophie und ihr Einfluss auf das europäische Denken*“, Hamburg 2006, ISBN 3-921866-98-7.



die Einflüsse der Umwelt (und auch die des eigenen vorstellenden Begehrens) vorerst gering hält.

Man versucht also auch hier, als Einstieg die Rechnung vorerst ohne den Wirt zu machen:

- so ist das *Qigong* einfacher, weil es die Umwelt ausblendet und den eigenen Körper ins Zentrum stellt;
- als das *Taijiquan*, das zumindest die Auseinandersetzung mit der Umwelt (mit dem vorgestellten Gegner) simuliert.

In beiden Bewegungs-Angeboten werden gezielt Hinweise auf das Atmen gegeben, die sehr unterschiedlich ausfallen.

## **XI.**

Tradierte Hinweise auf bestimmte Atem-Techniken im *Taijiquan* und im *Qigong* könnte man nun auch im Hinblick auf Ekstase/Trance „und/oder“ Geistesklarheit betrachten.

Jene Ratschläge hinsichtlich des Atmens sind vorwiegend vom *Daoismus* geprägt. Dies gilt es zu beachten.

Der *Daoismus* ist nämlich (in seinem volkstümlich-praktischen Kern) die Fortführung der alten schamanistischen Tradition Zentralasiens.

Erst später hat dann diese volkstümliche Tradition (da ja die *Buddhisten* ihren BUDDHA, die *Christen* ihren JESUS und der *Konfuzianismus* seinen KONFUZIUS hatten) den Weisen LAO-DSE als Leitfigur gewählt, um mit den religiösen Konkurrenten gleich zu ziehen.

Die tradierten Gedanken von LAO DSE und seiner gedanklichen Nachfolger wurden dabei mehr oder weniger auf die schamanistische/alchemistische Tradition aufgesetzt.

Dies hat nun aber auch den Vorteil, dass im *Daoismus* nun beides vereint ist:

- der animalische Weg zur Ekstase/Trance über den *Schamanismus*;
- und der menschliche Weg zur Geistesklarheit über LAO DSE und seine geistigen Nachfolger.

Dass dies im praktischen *Daoismus* und in seinen Schriften oft nicht auseinander gehalten wird, dies ist leider der Fall.

**XII.**

So gibt es im Zusammenhang mit *Taijiquan* und *Qigong*:

- einerseits Hinweise, welche ein Atmen fordern, das der Einleitung einer Ekstase/Trance dient, das also versucht, animalische Prozesse auszulösen;
- und andererseits gibt es auch Anleitungen dafür, wie über das Binden der Achtsamkeit (*Shen*) an den Atemvorgang ein Weg zur Geistesklarheit angebahnt werden kann.

Da in beiden Anweisungen die Begriffe: *Qi*, *Shen*, *Yi*, *Xin* und *Jing* verwendet werden, und in beiden Anweisungen auch von *Jin-Kraft* und *Li-Kraft* gesprochen wird, ist es einigermaßen schwer:

- jene Maßnahmen, in denen vorwiegend animalische Mechanismen ausgelöst werden und wo oft zu einer Trance/Ekstase hingeführt werden soll;
- von den typisch menschlichen Prozessen zu unterscheiden, in denen es vorwiegend darum geht, mit *Shen* (Achtsamkeit) das *Qi* zu regulieren, um die Verfassung der „Geistesklarheit“ zu erreichen und dann gezielt das zu realisieren, was mit „*Jin-Kraft*“ bezeichnet wird.

Der Weg über die Trance/Ekstase ist zwar der biologisch frühere, aber der Weg zur Geistesklarheit ist für den Menschen sein fundamentaler Weg.

Es geht nämlich für den Menschen auch darum, die Trance/Ekstase zu seinem „Werkzeug“ zu machen, damit er in seiner „Entfremdung“ nicht selbst „Objekt“ einer sich selbst aufschaukelnden und/oder fremdbestimmten Trance/Ekstase wird.

Um diese Fremdbestimmtheit zu meiden, braucht der Mensch für seine eigene Achtsamkeit eine Meta-Position, damit er von dieser Meta-Position aus einen souveränen und eventuell auch einen eingreifenden Überblick behalten kann.

Dies braucht der Mensch aber nicht nur hinsichtlich des eigenen psychischen Geschehens „in sich“, sondern auch hinsichtlich des „Hinhörens auf das Umfeld“.