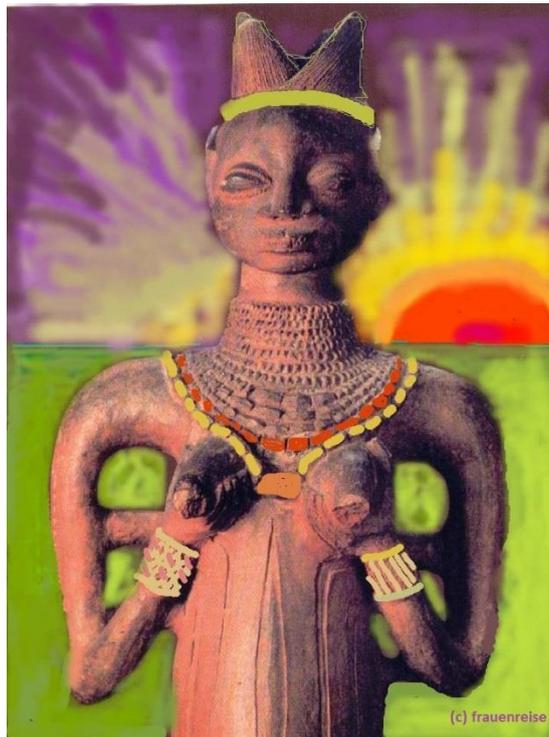


VS Im Tanz mit den Gottheiten kommunizieren
Leitung: Mag. Dr. Evelyne Puchegger-Ebner
WS 2017
Studienkennzahl 240021



DIE HEILENDEN BRUSTHALTUNGEN

RITUELLE KÖRPERHALTUNGEN DIE LUST AUF BRUST MACHEN

Hermine Brzobohaty-Theuer

Gruppe Rituale der Gefühle

Matrikelnr. 08206076

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung	2
2.	Brustkrebserkrankung	2
3.	Ursachen für Brusterkrankungen	3
3.1.	Krebs, Seele und Emotionen	3
3.2.	Das böse Kind	4
3.3.	Schönheitszwang	4
3.4.	Weitere Ursachen für Brusterkrankungen	4
4.	Vorbeugen	5
5.	Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance - F. D. Goodman	5
5.1.	Gewöhnliche und außergewöhnliche Wirklichkeit	7
5.2.	Unterschiedliche Erlebnisbereiche im Tranceerleben	8
5.2.1.	Seelenreise - Wahrsagen - Verwandeln	8
5.3.	Ablauf und Durchführung des Rituals	9
5.4.	Beschreibung der spezifischen Brusthaltung aus Hacilar	11
6.	Die Angewandten Methoden der Auswertung	12
7.	Übersichtstabelle 1996-2018	13
7.1.	Schwerpunkte	14
7.2.	Erlebnisqualitäten	15
7.3.	Wirkung der Hacilar-Brusthaltungen von 1996-1998	15
7.3.1.	Zwei Erlebnisberichte 1996	16
7.4.	Wirkung der Hacilar-Brusthaltung 2018	17
7.4.1.	Zusammenfassung der fünf Hacilar-Trancen 2018	16
7.4.2.	Erlebnisbericht der Trance von H. 2018	18
8.	Wirkungserklärung der Trancen	18
8.1.	Die inneren Bilder wirken	18
8.2.	Körperempfinden wandelt sich	19
8.3.	Glaubenssysteme verändern sich	19
9.	Abschluss	20
10.	Anhang	20
11.	Quellen	21

1. Einleitung

Die Arbeit ist motiviert von den erschreckend hohen Zahlen von Erkrankungen an Brustkrebs von Frauen, die zur Teil- oder Totalamputation oder zum Tod führten. Daraus entstand das Bedürfnis, auf die Dringlichkeit von verstärkter Forschung, Öffentlichkeitsarbeit und Präventivmaßnahmen hinzuweisen.

Die Arbeit geht der Frage nach, wie sehr Abwertung und Unterdrückung und der damit Hand in Hand gehende Mangel an Selbstberührung, Selbstfürsorge und Selbstnahrung zu diesen Erkrankungen führen kann.

Es werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, die präventiv den Erkrankungen entgegengesetzt werden können, darunter vor allem die Ritualen Körperhaltungen, die universal als Statuetten, Reliefs und Wandritzungen ein mindestens 40.000 Jahre altes Kulturerbe sind. Speziell auf die sogenannten „Brusthaltungen“ möchte ich genauer eingehen und ihre Unterschiede und ihre Wirksamkeit aufzeigen.

2. Brustkrebserkrankung bei Frauen

„*Brustkrebs geht uns alle an! Jede Neunte! Selbstuntersuchung ab der Pubertät!*“ Laut Clio, der Zeitschrift für Frauengesundheit¹, wird mit solchen Schlagzeilen das Thema Brustkrebs aus der Tabuzone geholt, aber auch verstärkt dazu beigetragen, die Angst vor der Erkrankung zu schüren und die Brust als vermeintlich todbringendes Organ den Frauen zu entfremden.

In den Berichten über Brustkrebserkrankungen gibt es immer wieder abweichende Zahlen, einig ist man sich, welch hohen Anteil Brustkrebs als Krankheit und Mortalität bei Frauen hat. Beispielsweise schreibt die US-amerikanische Gynäkologin Christiane Northrup (1999: 348) in ihrem Standardwerk über die Zusammenhänge zwischen seelischem Leid und körperlichen Krankheiten, dass in den Vereinigte Staaten jede neunte Frau (zwischen einem und 90 Jahren) Brustkrebs bekommt, und Audre Lorde schreibt, dass jede zehnte Frau von einer Brustamputation betroffen ist (Lorde 1994: 7). Ähnlich verhält es sich in den skandinavischen Ländern, außer in Finnland und in Großbritannien und in Deutschland. In Afrika und Asien, besonders in Korea und Japan sind die Brustkrebserkrankungen weniger häufig. Berg zitiert Krebsforscher/innen, die meinen, dass dort die niedrigere Rate von der Lebensweise beeinflusst ist. (Berg 1996: 14f) Brustkrebs ist in den USA (Northrup 1999) die hauptsächlichste Todesursache von Frauen zwischen vierzig und fünfundfünfzig Jahren. Laut dem National Cancer Institut

¹ Clio 58, Mai 2004, Zeitschrift des Feministischen Frauengesundheitszentrums Berlin.

„(ebda.: 348)“ und der Zeitschrift für Frauengesundheit „Clio“ steigt aber mit zunehmendem Alter das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, an. Mit 70 -75 Jahren ist der Gipfel erreicht. Ob in Österreich die großen Unterschiede an Krebsinzidenz zwischen dem Bundesland Burgenland mit den niederen Erkrankungsraten und dem Bundesland Kärnten, mit doppelt hoher Erkrankung, auch an unterschiedlichen Lebensbedingungen liegen, ist unklar. Hinterfragt wird, ob die Zahlen mit unterschiedlicher Handhabung der Mammographie Praxis, auf Unterschiede in der Qualität des Krebsregisters oder auf eine tatsächlich höhere oder niedrigere Inzidenz zurückzuführen sind. Auffallend am österreichischen Bundesländervergleich ist, dass Krebserkrankung nicht gleich Mortalität ist, denn das Bundesland Burgenland mit niedrigster Inzidenz hat die höchste Mortalitätsrate. STATISTIK AUSTRIA (Krebsregister); Stand 27.08.2009.

3. Ursachen für Brusterkrankungen

3.1. Krebs, Seele und Emotionen

Laut Northrup sind die Brüste die Metapher für geben und nehmen. Schon in alten Zeiten, schreibt sie, haben Brüste den Überfluss und die nährenden Eigenschaften der Natur symbolisiert.² Anatomisch haben sie die Funktion, den Säugling zu nähren und der Frau selbst Lust zu bereiten. Olbricht (1989) betont, dass die Brüste die sexuelle Erregung der Frau widerspiegeln. „*Sie (die Brust, Ann.d.V.) stellt eine der Potenzen der Frau dar und ist ein wichtiger Faktor ihrer Macht. Die Brust ist ein Verbindungs- und Kommunikationsorgan und kann der Frau die Gefühle von Nähe ja Verschmelzung mit einem anderen Menschen verschaffen.*“

Abb. 2: Keramik Hacilar ©H.B.



Sind diese Grundfunktionen gestört, kommt es zu Erkrankungen.

Northrup spricht von der fehlgeleiteten Hingabe an Andere und fehlgeleitetes Nährens Anderer. Das ist nicht nur materiell gedacht, sondern vor allem emotional. Diese Anderen zu nähren, für ihr Wohlbefinden zu sorgen und sich selbst zurückzustellen scheint eine immer wiederkehrende Haltung von Frauen mit Brusterkrankungen zu sein. Beobachtungen über den Zusammenhang von Krebs und emotionaler Verfassung wurden schon vor fast 2000 Jahren vom griechisch-römischen Arzt Galenus Galen gemacht, der meinte, dass schwermütige Frauen eher zu Krebs neigen als fröhliche (Simonton 1987: 75). Simonton bezieht sich in seiner Arbeit auf Le Shan der in den 70er Jahren viele Biographien von Krebskranken durchleuchtete. Darin erkannte er

² Annahme der Verfasserin, dass Northrup dabei an Abbildungen mit Brüsten und Gefäßen in Brustform dachte.

die Schwierigkeiten von Krebspatienten, negativen Gefühlen Ausdruck zu geben (Simonton 1987: 87). Auch Northrup beobachtete, dass Krebspatientinnen Wut und Feindseligkeit hinter einer freundlichen Maske verstecken. Sie lässt dieses Problem jedoch nicht nur individuell bei den Frauen, sondern weist gleichzeitig auf das gesellschaftliche Problem hin, dass Frauen, wenn sie diese „bösen Gefühle“ zeigen, mit Abwertung und Sanktionen zu rechnen haben.

3.2. Das böse Kind

Der Erlösung des „bösen Kindes“ und des bösen Krebses widmet Monika Wiedemann-Borne ihren Text, der schon in der Überschrift die Botschaft bringt, dass das „böse Kind“ den Krebs heilen kann, wenn es frei werden darf (in Schadow/Schallhammer 1997:112). Verlust und Trauer scheinen ebenso wesentliche Faktoren für die Erkrankungen zu sein. (Olbricht 1989: 80) Doch gerade bezüglich Brustkrebserkrankungen sind noch andere Faktoren relevant.

3.3. Schönheitszwang

Subtiler und weniger subtiler Schönheitszwang nimmt schon früh Einfluss auf Frauen in der Beurteilung ihres Wertes und der Schaffung ihres Selbstbildes (Olbricht 1989: 17). In jedem „Frauen Journal“ sind Tipps für optische Optimierung zu finden. Role Models in Print und Internetmedien, IT-Girls, Promis und „Stars“ schaffen oft schon in jungen Jahren Vorgaben für Schönheitsnormen des weiblichen Körpers und damit enormen Anpassungsdruck. Sowohl große wie kleine Brüste sind Grund für Anzüglichkeiten und Abwertungen und dadurch für Scham, Unzufriedenheit und Selbstabwertung und Selbstverachtung, und müssen entweder versteckt oder chirurgisch korrigiert werden.

Eine sexualisierende Umgebung, Erniedrigung, Übergriffe und Abwertung bezüglich des körperlichen Aussehens sind enorme Eingriffe in das Seelenleben und Ursachen für somatische Erkrankungen, darunter Brusterkrankungen³.

„Viele Frauen berichten, dass ihnen als junge Frauen Jungen und Männer, oft auch ältere Männer, schmerzhaft an die Brust gegriffen haben. Das ist ein erheblicher Eingriff in die Intimsphäre, eine Nichtachtung, die von der Frau häufig als tiefe Kränkung erlebt wird“ (Olbricht 1989: 36).

3.4. Weitere Ursachen für Brustkrebserkrankungen

Mehrheitlich sind sich die Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich einig, dass neben den innerpsychischen und gesellschaftlichen Konflikten viele Faktoren zusammenkommen müssen, um Brustkrebs auszulösen, und dass niemand wirklich weiß, wer, wann, warum Brustkrebs

³ Olbricht beschreibt wie fünf Frauen die Entwicklung ihrer Brüste und die Reaktionen ihrer Umgebung erleben.,

bekommt. Berg verneint die Annahme, dass der Auslöser für Brustkrebs ein bestimmtes Brustkrebs-Gen ist und dass mit dessen Eliminierung die Heilung passieren könnte. Laut ihrer und anderer Meinung gehören erbliche Faktoren zwar schon dazu, aber nur zu 5 - 8%.

Andere sogenannte Risikofaktoren sind laut Schröder (Clio 53, 2004) das Alter, Hormone, Strahlung, Umweltgifte, Lebensweise mit Alkoholmissbrauch, Rauchen, fettreiche Ernährung, mangelnde Bewegung und Übergewicht. In den Fragen nach den Ursachen für Brustkrebs liegt auch, laut Berg (29-34), teilweise die Antwort nach Möglichkeiten der Vorbeugung und Vermeidung.

4. Vorbeugen (wir kommen zum erfreulicheren Teil)

Von öffentlicher Stelle propagierte und teilweise auch in Frage gestellte Vorbeugungsmaßnahmen sind Mammographie und Selbstuntersuchung. Mammographie ist laut Northrup (Wechseljahre 2010) ein probates Mittel für Früherkennung und kann bestenfalls zu besserer Behandlung führen, jedoch Brustkrebs nicht verhindern. Northrup befürchtet, dass durch die großen Kampagnen Mammographie synonym für Brustgesundheit wird und die Selbstfürsorge, durch die Frauen ihre Befindlichkeit verwandeln können, auf der Strecke bleibt.

Bei der Selbstuntersuchung ist zu beachten, dass es dabei immer darum geht, keine *Erkrankung*, keinen *Knoten* zu finden, und dass dadurch Angst geschürt wird. Northrup (S 342 ff) und Weed (S 91)⁴ empfehlen deshalb, zu einer neuen Einstellung in der Brustberührung zu kommen. Die Brust soll kennengelernt werden und mit Achtung berührt, fürsorglich und respektvoll mit Energie versorgt werden.

Dieser Ansatz weist schon auf das Hauptthema der Arbeit, auf die heilenden Brusthaltungen hin.

5. Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance - Felicitas D.Goodman

Aus der Vielzahl von Möglichkeiten sich dem eigenen Körper zuzuwenden und damit heilende Energien zu aktivieren, möchte ich nun die Rituellen Körperhaltungen nach Felicitas Goodman, die in die Ekstatische Trance⁵ führen, vorstellen und näher beschreiben.

Dieses in seiner Wirkung sehr komplexe Ritual klingt in seiner Struktur sehr einfach, und doch war es erst Felicitas D.Goodman, die im Zuge ihrer anthropologischen Forschungen mit indigenen Kleingesellschaften diese wirkungsvolle Technik entdeckte.

⁴ Anregung zur Selbstmassage der Brust

⁵ Im Vorwort von Kay Hoffmann in „Ekstase Besessenheit Dämonen“ wird der Begriff Trance nach Goodman erklärt. Goodman 1997:13

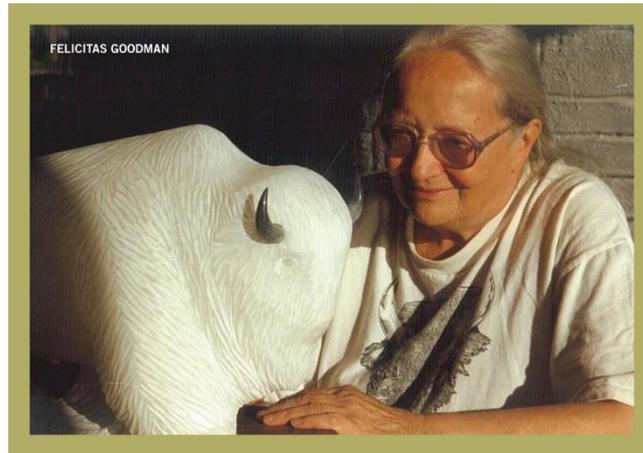


Abb.3: Felicitas D. Goodman mit ihrem Weißen Büffel, ihrem Tierhilfsgeist ©H.B.

Felicitas D. Goodman als Doktorin der Kulturanthropologie und Linguistin begann in Zusammenarbeit mit ihrer Lehrerin Prof. Erika Bourguignon ihre wegweisende Forschungsarbeit über veränderte Bewusstseinszustände.⁶ Dieser erste Anstoß, sich mit Trance zu beschäftigen, hatte sie zu der Wiederentdeckung der Ritualen Körperhaltungen geführt, die vermutlich, laut der Zeugnisse von Statuetten, Grabbeigaben, Felsritzungen und Höhlenmalereien, in den frühen Kulturen der Menschheitsgeschichte, bei den Jäger/innen, Sammler/innen und den Gartenbauer/innen bekannt waren..

Der Artikel des Psychologen **Emerson** (Goodman 1989: 30 ff)⁷ über die unterschiedlichen Wirkungen von Yogahaltungen löste den zündenden Gedankenfunken in der Tranceforschung aus. Nun hatte sie erkannt, dass die Verbindung von Körperhaltungen und rhythmischer Anregung (durch Trommel oder Rassel, im schnellen Takt von 210 Schlägen in der Minute) im Unterschied zur Induktion in die Trance ohne Körperhaltung, in ein sinnvolles und strukturiertes Tranceerleben führen kann. Zu Beginn waren es eine Handvoll der ausdrucksvollen Haltungen, die Felicitas D. Goodman in Kunstkatalogen entdeckte. Mittlerweile sind es rund 100 Körperhaltungen, die in den 40 Jahren seit der Entdeckung, erforscht und publiziert wurden und Verbreitung fanden⁸.

⁶ Als Pionierin der Tranceforschung hatte Goodman 1968 an einer großangelegten Studie durch Erica Bourguignon mitgearbeitet, bei der festgestellt wurde, dass für 92 % der 480 untersuchten Kleingesellschaften Trance ein sinngebender Bestandteil religiöser Rituale war und als angeborene, universale, völlig normale Fähigkeit angesehen wurde. Damit wurde Trance endlich aus dem damals vorherrschenden Pathologiekonzept herausgehoben. (Goodman 1997: 31)

⁷ Emerson, V.F.: Can Belief Systems Influence Behavior? Some Implications of Research on Meditation "Newsletter Review, The R.M. Bucke memorial Society, 5: 20-32

⁸ Goodman 1992: 34, zitiert Oppitz 1981: 275, mit einem Beispiel für schamanische Praktik mit rhythmischer Begleitung.

5.1. Gewöhnliche und außergewöhnliche Wirklichkeit

Beim Eintritt in die Trance zeigen sich Inhalte, die mittels der Sinne wahrgenommen werden. Hitze oder ein Zittern erfasst den Körper, der Klang der Rassel verändert sich anscheinend, wandert im Raum herum, wird schrill. Das Zeitgefühl ist wandelbar, mal erscheint etwas lang, dann wieder sehr kurz. Es können visionäre Erlebnisse erscheinen, wie beispielsweise, als Adler über der Landschaft zu segeln. So eine Erfahrung kann als Seelenreise und Metamorphose verstanden werden.

Probanden erzählen von Sich-Wahrnehmen als verwandelte Gestalt und bei gleichzeitigem Wissen, die ursprüngliche Person zu sein. Dieses Verwandeln ist körperlich spürbar und die Bilder gesellen sich dazu. Ein Fell wächst, gewaltige Zähne sind im Rachen spürbar, die Geschmeidigkeit der Bewegung durchläuft den Körper.

Für Schamanen, die in der eigenen Tradition aufgewachsen und in das tradierte Wissen initiiert worden sind, im Unterschied zu den Nichtindigenen, ist es eine Selbstverständlichkeit, sich verwandeln und sich gleichzeitig in verschiedenen Welten bewegen zu können (Goodman 1994: 59f). Nach Goodman existieren diese beiden Aspekte der Wirklichkeit nebeneinander, zur gleichen Zeit und am gleichen Ort.

In einem persönlichen Gespräch zitierte sie den Anthropologen Carlos Castaneda, wie er die beiden Wirklichkeiten erklärte. Castaneda schlug vor sich einen Tisch mit verschiedenen Gegenständen darauf vorzustellen. Das, erklärte Castaneda, wäre die gewöhnliche Wirklichkeit. Aber alles, alles andere rund herum, der ganze Kosmos wäre die andere, die außergewöhnliche Wirklichkeit.

Goodman weist darauf hin, dass diese andere Wirklichkeit nicht eine neutrale Dimension ist, die wahrgenommen wird, sondern, dass sie im Gegenteil auf die Menschen einwirkt.

... „weil sie das Reich ist, in dem die Macht wohnt“... Weil er wissen will, was in der einen oder anderen Wirklichkeit auf ihn zukommt, macht sich der Mensch ans Wahrsagen“ (Goodman 1994: 60).

Abb. 4 unten: Tonfigurine aus Tlatilco/Mexico 1300 v.d.Z.

5.2. Unterschiedliche Erlebnisbereiche im Tranceerleben

Liegt auch allen Ekstatischen Trancen das Thema „Heilung“ zu Grunde, zeigen sich weitere Themen zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten.

5.2.1. Seelenreise - Wahrsagen - Verwandeln

Im Ritus der Körperhaltungen zeigte sich, dass bestimmte, oft sitzende Positionen Antworten auf Zukünftiges geben oder die gegenwärtigen Umstände mehr erhellen „(ebd.: 60)“.



Erlebnisse anderer Trancen haben mit Geschehnissen der Lebenszyklen wie Geburt und Tod zu tun, andere vermitteln Mythen oder Rituale vergangener Zeiten. Goodman nennt es „eine Art von psychologischer Archäologie, die uns einen Einblick in die Erlebnis- und Vorstellungswelt derer gestattet, die das Kunstwerk einst geschaffen hatten (Goodman 1992: 46).

Mit dem Tranceritual nach Goodman, wie Giselher Guttmann sie nennt⁹, erhält die/der Praktizierende die Chance, sich in einer optimalen geistigen Haltung zu erleben, Stoffwechsellvorgänge wie Endorphin-Ausschüttungen anzuregen, Stress-Stoffwechsel zu reduzieren und profane und visionäre Informationen besser wahrzunehmen (Guttmann: 1992), (Goodman 1992: 11ff)¹⁰. Untersuchungen in Wien, München, Heidelberg und Ohio (in Zusammenhang mit Felicitas D. Goodman) haben diese dramatischen Veränderungen im Körper gezeigt. Die signifikante Gehirntätigkeit, das Senken des Blutdrucks, der erhöhte Puls, die Verringerung der Stresshormone und die Ausschüttung von Beta Endorphin sind alles messbare körperliche Phänomene.

Zur Abgrenzung der verschiedenen Zustände von Trance ist der Unterschied zwischen Ekstatische Trance oder auch religiöse Trance genannt, und Besessenheitstrance zu betonen. In der ekstatischen Trance die willentlich, durch verschiedenen Techniken induziert wird, ist die/der

⁹ In einem persönlichen Telefonat

¹⁰ Da es umfangreiche Literatur über die Vorgänge in der Trance gibt, und das den Umfang dieser Arbeit sprengen würde, gehe ich in diesem Text nicht näher ein und verweise auf die Literaturliste.

Ausführende in einer „Wachtrance“ und sich der Erlebnisse ganz bewusst und lernt, gleichzeitig in zwei Welten zu sein (Goodman 1997)^{11 12}.

In der Bessenheitstrance jedoch, wie im Voodoo, tritt die Trance unwillkürlich auf und die Person hat kein Bewusstsein und keine Möglichkeit der Steuerung über die Vorgänge in der Trance. Maya Dehren beschreibt es sehr anschaulich anhand der Rituale in Haiti. (Dehren 2017).

5.3. Ablauf und Durchführung des Rituals nach Goodman¹³

Der Ablauf des Rituals gestaltet sich wie eine Dramaturgie, mit einer Einführung, einer Vertiefung, einem Hauptteil und einem nach- und ausklingenden Teil.

Die Rituelle Reinigung:

Zu Beginn des Rituals zündet die Leiter/in zum Räuchern beispielsweise getrockneten Salbei an, geht von Person zu Person im Kreis und jede/r nimmt vom Rauch, als Reinigung und Geste an die Anderswelt, etwas an sich.

Das „Wecken“ der Rassel oder Trommel:

Die Trommel oder Rassel als hilfreiches Instrument wird mit blauem Maismehl, dem rituellen Mehl der Pueblo Indigenen, oder mit heimischem Mehl, für das Ritual „geweckt“. Das Mehl wird angehaucht, dann in die 6 heiligen Richtungen, wie die 4 Himmelsrichtungen und nach oben und unten, gewiesen und dann über die Instrumente und die Mitte verstreut. Die Mitte wird als das *Sipapu* gesehen, die Öffnung in die anderen Welten.

Das Einladen der Wesen:

Beim Osten beginnend werden die 4 Himmelsrichtungen und die diese repräsentierenden Kräfte und Wesenheiten begrüßt und bekommen, in die Luft gestreut, eine kleine Mehlgabe. Die Rassel betont die Begrüßung jedes Mal.

Umschalten durch gemeinsam Rasseln

Um das Nervensystem auf die Trance vorzubereiten, wird in der Gruppe rund drei Minuten gerasselt und getönt.

¹¹ Eine ausführliche Beschreibung einer Bessenheit in Goodman 1980, Anneliese Michel und ihre Dämonen.

¹² In Goodman 1994, S 60, stellt Goodman die kleine Tonfigur aus Tlatilco, die in die zwei Welten schaut, vor.

¹³ <http://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/rebetrance/rebetrance-full.htm>, download 2010, S 25 von 51.

Bewusst atmen

Mit bewussten Atmen, durch Nase und Mund, wird weiters die Trancebereitschaft verstärkt. Themen für die Trance können sich zeigen.

Der Hauptteil der Rasseltrance

Die gewählte Körperhaltung, in diesem Fall die „Hacilarhaltung“, wird vorgezeigt und die Haltung wird eingenommen. Die Hände werden wie Schalen unter die Brüste gelegt, vorzugsweise auf die Haut. Dabei werden die Ellbogen etwas nach Außen gerichtet. Es bildet sich ein kleiner Zwischenraum unter der Achsel.

Die Knie und Schultern und Lippen sind locker. Die Augen sind geschlossen. Die Leiter/in rasselt oder trommelt 15 Minuten lang mit etwa 200 bis 210 Schlägen pro Minute. Wahlweise kann auch eine Rassel- oder Trommel-CD verwendet werden.

Der Abschluss:

Nach Beenden des Rasseln oder Trommelns wird die Haltung gelöst und die Teilnehmer/Innen begeben sich in eine Ruheposition zur Nachtrance. Anschließend werden für die Integration der Erlebnisse und die Rückkehr in den gewöhnlichen Bewusstseinszustand die Erlebnisse aufgeschrieben und graphische Skizzen gemacht.

Um die Tore zwischen den Welten wieder zu schließen, sich bei den Wesen zu bedanken und sie zu verabschieden, wird wieder eine Speisegabe gegeben. Die Leiter/in haucht ein wenig Mehl an und streut damit einen dünnen Mehlpfad von sich oder der Kreismitte zum nächsten Fenster.



Abb. 5: Kürbisrassel und Statuette der Willendorf ©H.B.

5.4. Beschreibung der spezifischen Brusthaltung aus Hacilar

„Im Busen sitzen die Musen, in der Brust sitzt die Lust!“ Margit Bodhalek Schamanin

Aus der umfangreichen Sammlung von rund 100 Körperhaltungen, die seit 40 Jahren erforscht werden, möchte ich eine spezielle Körperhaltung herausgreifen. Zum ersten Mal ist sie mir an einer Frauenfigur in der Ausstellung „Sprache der Göttin“ 1994, die zur Würdigung der Arbeit der Archäologin Marija Gimbutas¹⁴ in Wiesbaden gestaltet wurde, aufgefallen.

Auffallend an der 19 cm großen Tonstatuette ist der Kopf, der an eine Schlange erinnert, und die gezackte, ockerrrote Bemalung. Die Haltung ist aufrecht, die Hände sind zu Schalen geformt, die unter den Brüsten liegen. Entdeckt wurde in Hacilar bei Burdur in Mittelanatolien. Ihr Alter wird mit 7400 Jahren angegeben.



Neben der „Bärenhaltung“, deren weltweite Verbreitung von Goodman (1989: 31, 131) beschrieben wird, scheint diese und ähnliche die Brüste berührenden Gesten eine ebenso universelle

Verbreitung gefunden zu haben. In Bibliotheken, in Museen und in Kunstkatalogen konnte ich immer mehr Abbildungen von Figuren in der brustweisenden Geste finden.

Anzunehmen ist, dass sie einst Teil der kulturellen Praxis im Bereich des Mittelmeerraumes mit Griechenland, Malta, Türkei, Zypern und Bulgarien, war. Aber auch im Vorderen Orient, wie in Israel, Palästina, Syrien und dem Iran, sowie in Afrika, Indien und Mittelamerika gibt es zahlreiche Funde in dieser Position. *Abb. 6: Hacilar aus Keramik, 19 cm. ©H.B.*

Welche archetypischen Bilder und Heilerfahrungen in dieser ganz speziellen weiblichen Haltung verborgen liegen, wollten wir durch Trancerituale experimentell untersuchen. Diese Forschung begann 1996 und wurde bis dato März 2018 weitergeführt. Ein Protokoll von 28 Erfahrungsberichten aus diesem Zeitraum liegt weiter unten vor.

¹⁴ Marija Gimbutas: Die Lettische Archäologin, hatte durch ihre Werke „Sprache der Göttin“ und „Zivilisation der Göttin“ die Sicht auf gesellschaftliche Verhältnisse und Geschlechterbeziehungen im östlichen Teil von Europa, sie nannte es Alt-Europa, in der Zeit des Neolithikums, sensationell verändert. Ihre archäologischen Grabungen brachten viele Tausende Frauenfiguren zu Tage, aus deren Gestaltungsform sie eine Interpretation, eine ikonographische „Sprache“, ableitete.

6. Die angewandten Methoden der Auswertung

Die angewandten Methoden der Untersuchung waren phänomenologisch (wir beschreiben, was wir erleben), induktiv - vom Besonderen auf das Allgemeine steuernd, und theorieentwickelnd, abgeleitet aus den Erkenntnissen, Beobachtungen und Erfahrungen wird die Hypothese unterlegt.

- Die Hypothese, dass Rituelle Körperhaltungen in den Brustpositionen es möglich machen Brustkrankung zu mindern oder davor zu bewahren, ist die Ausgangsbasis der Untersuchungen.
- Auswahl des Verfahrens: Setting der Trancerituale wie oben beschrieben.
- Auswahl der Personen: In Tranceerleben erfahrene Teilnehmerinnen oder Anfängerinnen.
- Datenerhebung: Schriftliche Protokolle und Graphiken nach der Trance, dokumentiert von der Tranceleiterin oder den Probandinnen selbst.
- Datenauswertung: Bezüglich der Tranceerlebnisse wurden Kategorien erstellt, in die die Erlebnisse eingeordnet wurden. Die Ergebnisse wurden gezählt, interpretiert und zusammengefasst.



Abb. 7: Figurengruppe in den Brusthaltungen aus Chatal Hüyük in Anatolien, datiert 7500 v.d.Z., Ian Hodder, *The Leopards Tale*, 2006.

7. Übersichtstabelle der Hacılarbrusthaltungen von 1996 – 2018

		Namen	Titel	Erlebnisbereich	Wahrnehmungsbereich	Emotionen	Bilder in der Trance
1	1996-7 Protokolle	HBT	Kreislauf und Einstieg in das Leben	Verwandlung, Inkarnation	überw. bildl., kö.,	erleichtert	viele Bilder, Navajo Farben;
2		Lol	Ich bin die Nährerin	Heilen, Geben und Nehmen	kö, bildl.,	kräftigen, schwingend,	Brüste, Steintier, Tanz, Zwerg;
3		On	Weitung des Brustkorb	Heilung, Verwandlung	kö.,	Zuversicht stärkend, F Vater;	
4		Ulli	Alles ist rund	Heilung	kö., bildl.,	befreien	Delphin, Goldfischglas, rund;
5		E_P	Wer bin ich?	Verwandlung	überw. bildl., kö,	sicher, angstfrei	Wolf, Bär, Hirsch, Vogel, ägyptisch;
6		Pit	Vogelgöttin V	Verwandlung	bildl., kö,	dynamisch, befreiend	Diamant, Frauen, Trommel, Mond;
7		Merc	Polarisierend, Innen und Außen	Verwandlung, Heilung	bildl, kö.,	Ganzsein, rhythmisch,	Höhle, Afrik. Mütter, Getreide, Attila Krieger
8	1998 -3 Protokolle	HBT	Lebendige Dreiheit	Heilung	kö., bildl.,	Geborgen, angekommen,	Hohepriester
9		HiHei	Nähren ist Leben	Heilung	kö., bildl.,	zufrieden, genährt, angekommen sein	Frau, Berge, Täler;
10		F	Frau sein, Nährerin, Schöpferin	Heilung	kö., emot.,	erschrocken, mächtig,	Raute, Licht;
11	2004 - 5 Protokolle	HBT	Verwandlung auf Zellebene	Heilung in den Genen	bildl., geistig,	bestimmt, sicher	Frauen;
12		Ing	Hirn häuten-Herz denken	Heilung, Verwandlung	kö., bildl.,emot;	Zufrieden, gelöst, bestärk;	Regen;
13		EK	Feel good	Verwandlung, Heilung	kö., bildl.,	selbstverständlich, beweglich, wild;	Nabelschnur, Säulenhalle;
14		MMe	Wunder der Welt	Verwandlung, Seelenreise, Tod&W	kö., bildl., emot.,	Freude, Lebendigkeit,	schwarzes Kind, Feuer, Busch, Vogel, Wal, Regen, All;
15		RT	Das gelbe Häubchen	Verwandlung, Heilung	kö., bildl., emot.,	Trost	Kind, gelbes Käppi;
16	2012 - 5 Protokolle	HBT	Innehalten-Stille-Einheit	Heilung	kö.,	Mitgefühl	Frauenkreis, Chevron;
17	Körperbemalung	MeMe	Wüste	Heilung, Verwandlung, Wahrsagen	Bildl., kö.,	Mitgefühl, Schutz, Tro	Krieger, Sahara, schreiende Frau;
18		EK	Umbruch	Heilung, Verwandlung	kö., reflektorisch.,	Unruhe, Unzufrieden	keine
19		Ma	Spenderin des Lebens	Heilung	bildl.,	freudig, lebendig, kraf	Erdball, Babys, Milch aus Brüsten;
20		And	Seelenqualität	Heilung	bildl., kö., emot.,	Ego los, verbunden, fr	Welt, Pflanzen, feiernde Menschen
21		Eva	Wandel-Veränderung	Wahrsagen	bildl., reflekt.,	keine	Delphin, Erdplatteverschiebung;
22	2013 - 1 Protokoll	MM	Die züngelnde Göttin der Weiblichkeit, der	Heilung	kö., bildl.,	sicher, angstfrei	Kobra, Höhle, Vagina, Samenkorn;
23	2016 - 1 Protokoll	HBT	Sonnenlachgesicht, Heilende Turbulenz	Heilung	kö., bildl.,	heiter, dynamisch, vergnüglich	Jaguar, fliegen;
24	2018 - 5 Protokolle	HBT	Ausdruck-Eindruck	Wahrsagen, Heilung, Initiation	emot., kö, reflekt, bildl.,	beschützt, Widerstand	Brustschalen, Bärin;
25		UrsG	Geehrt werden	Heilung, Verwandlung	kö, bildl.,	kraftvoll, lebendig, Dasein, beachtet,	Trommeln, Essen, im Mittelpunkt;
26		AgnB	Bärenmutter	Verwandlung, Heilung, Seelenreise	Kö, bildl.,	zufrieden, angekommen sein;	Wolf, Bär, Ritualfeuer, Frauen, Neuguinea;
27		ChCh	Die Kraft der zwei Herzen, Heilung findet	Selbstfürsorge, Heilung	kö., bildl., emot.,	Zufrieden, unterstützt, Freude,	Frauen;
28		MaEqu	Ernte	Heilung	bildl., kö., emot;	Ausgeglichenheit	Erhabene Frau, Feld, Ähren;

Wie in der Tabelle zu sehen ist, wurden die Rituale mit der Hacilar-Trance von 1996 bis 2018 praktiziert.

Die Auswertung und Interpretation der Trancen in der Hacilarhaltung begründet sich auf die Mitschriften der Trance, die teils von den Probandinnen, teils von der Anleiterin der Trancerituale geschrieben wurden.

7.1.Schwerpunkte der 28 Hacilarhaltungen

Es werden zwei Kategorien aus der Tabelle herausgegriffen.

Erlebnisbereich	Wahrnehmungsbereich
23 Heilung, 10 Mal alleine	13 bildlich und körperlich, 5 M. bildl., kö, emot., 2 Mal kö, 3 M. reflektorisches, 2 Mal bildl.
11 Mal Verwandlung, 8 Mal in Kombi., 2 Mal alleine	
3 Wahrsagen	
2 Seelenreise	
1 Tod & Wiedergeburt	

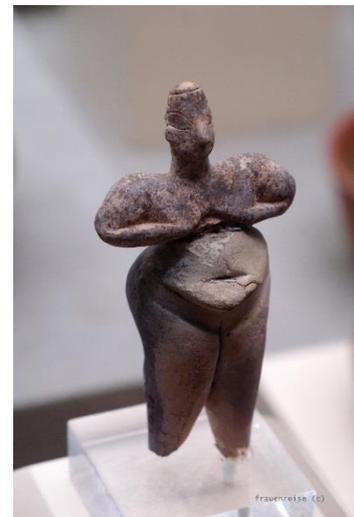


Abb.8: Keramik, Museum Antalya, ©frauenreise

Beim Betrachten der Gewichtung der Tranceinhalte ist zu merken, dass von 28 Trancen sich 23 Trancen auf das Thema **Heilung** beziehen. In zehn Trancen, ist Heilung das alleinige Thema, in 13 Erlebnissen wurde sie in Kombination, davon neunmal mit dem Thema Verwandlung, erfahren.

An zweite Stelle sind 11 Trancen mit dem Thema **Verwandlung** (in Kombination meist mit Heilung s.o.), davon 2 alleinig mit diesem Thema.

Drei Trancen hatten das Thema **Wahrsagen** zum Inhalt, einmal alleine und zweimal mit Heilung, Initiation und Verwandlung. Zwei Mal war das Hauptthema Seelenreise und einmal Tod und Wiedergeburt.

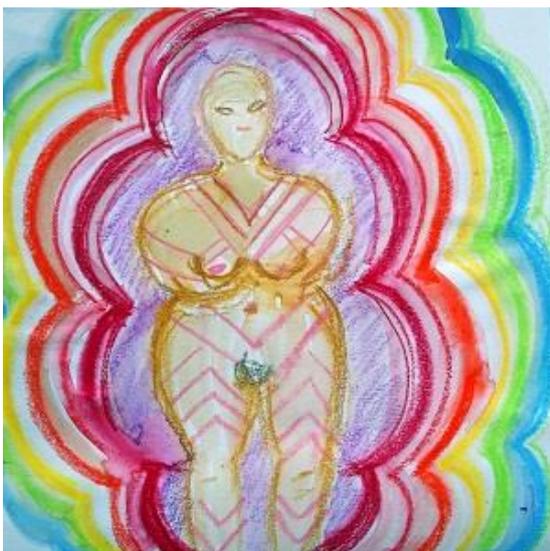
Somit ist deutlich erkennbar, dass in der Position der „Hacilar Brusthaltung“ der Hauptfokus auf die Erfahrung von Heilung mit körperlich und bildlicher Wahrnehmung liegt. An zweiter Stelle mit 11 Trancen kommt die Verwandlung, die sich in vielen Farben, Thematiken und

Facetten. Oft sind die Erlebnisse vermischt und miteinander in Kombination. zeigt (Jay Stattman erklärt in „Kreative Trance“, wie Bilder im Gehirn entstehen 1991: 51)¹⁵. Dreimal wurden die Erlebnisse reflektorisch benannt. Inwiefern diese beiden selteneren Reaktionen mit verschiedenen, die Trance beeinflussenden Faktoren zusammenhängen, wie der Tagesverfassung, die aktuelle Lebensumstände, ob erfahren sein in Trance oder nicht, würde einer ausführlicheren Untersuchung bedürfen und den Umfang der Arbeit sprengen.

7.2. Erlebnisqualitäten in der Trance der Hacilarhaltung 1996 - 2018

Erleichtert, kräftigend, schwingend, fließend, dankbar, Zuversicht stärkend, dem Positiven zuwendend, befreiend, sicher, angstfrei, dynamisch, ganz sein, rhythmisch, dynamisch, geborgen, ankommend, lebendig, frei, zufrieden, genährt, angekommen sein, *erschrocken*¹⁶, mächtig, selbstverständlich, friedlich, bestimmt, sicher, zufrieden, gelöst, bestärkt, selbstverständlich, beweglich, wild; Freude, Lebendigkeit, Verbundenheit, Trost, Mitgefühl, Mitgefühl, Schutz, Trost, *Unruhe*, *Unzufriedenheit*, freudig, lebendig, kraftvoll; Ego los, verbunden, frei, sicher, angstfrei, heiter, dynamisch, vergnüglich, beschützt, Widerstand, kraftvoll, lebendig, Dasein, beachtet, geachtet; zufrieden, angekommen sein; Zufrieden, unterstützt, Freude, Zuwendung, Ausgeglichenheit.

7.3. Wirkung der Hacilar-Brusthaltungen von 1996/1998



„Gerade die Trancehaltung der "Frau von Hacilar" vermittelt Frauen das starke Spüren einer enormen Kraft, Bestimmtheit und Souveränität als Frau. Die Kraft wurde erlebt als Freiheit, Würde, Sinnlichkeit und "im Fluss sein". Andere erleben sich als feurig, wild, beherzt, sexuell und ermutigt. Das Berühren der Brüste während der Trance wurde als angenehm akzeptierend erlebt. Ein neues Gefühl des Sich-Mögens stellte sich ein.

¹⁵ Jay Stattman 1991: 51. „Alles was synchron und gleichbleibend ist, scheint Rhythmen im Gehirn auszulösen, die den Kortextonus enthemmen und innere Bilder freisetzen. (...) aber auf Grund meiner Erfahrung gehe ich davon aus, dass in jedem Aktivitätszustand des Gehirns, sowohl im Alpha- als auch im Beta- und Theta-Zustand Bilder erzeugt werden und das Bewußtsein die Fähigkeit hat, sich auf jeden dieser Zustände einzustimmen.“ 1991: 52

¹⁶ Mit der kursiven Formatierung werden die problematischen Qualitäten markiert.

Manchmal ist das Erlebte so überwältigend schön, dass es den Frauen schwerfällt, Worte dafür zu finden. Ein Gefühl des Einsseins und des Verbundenseins „mit allem was ist“, koppelt an alle Erfahrungen.

7.3.1. Zwei Erlebnisberichte 1996

Nachfolgend die Erfahrungsberichte zweier Teilnehmerinnen, die mittels einer Trancereise in die innewohnende Kraft dieser Haltung eintauchten.

„Geburt, Tod und die lebendige Dreiheit“

"Ich sehe die Muttergottes aus Lourdes. Plötzlich schießen spitze Messer und Pfeile aus meinen Brüsten. Ich spritze meine Milch ganz weit...sehe eine Wölfin. Romulus und Remus liegen auf ihr und trinken. Da taucht die heilige Bernadette auf, sie ist weiß verhüllt...Kali kommt hinzu, sie hält in jedem Arm ein Schwert, als auch schon Salome und Judith erscheinen, mit dem Haupt des Holofernes... Ich gebe einen kurzen Ruf von mir, weil es mir zu wild wird. Sofort ist die Muttergottes beruhigend auf meiner Seite. Magische grüne Pfeile schießen nun aus meinen Augen. Meine Vagina öffnet sich und gebiert. Sie ist schön haarig und monströs. Dazwischen immer wieder das Meer, mal beruhigend, mal wild - die Mutter, die Leben gibt und Leben nimmt. Ein Lichtstrahl schießt von unten durch meinen Körper und hinauf bis zu meinem Hals. Ich fühle mich ekstatisch, sexuell und in Zeitlosigkeit geborgen."



Eine andere Teilnehmerin berichtet Folgendes:

„Vor mir entstehen Halme, die aus sich herauswachsen. Ein Bogen läuft durch meine Kehle, daran hängen Flügel, meine im normalen Alltag unteraktive Schilddrüse wird belebt. Ich denke an ein Gedicht von Gitta Mallasz: "Ich tanze im Takt, ganz frei und nackt - im Pulsschlag der Welt - die alles enthält“.

Aus meiner Kehle tönt es laut und röhrend. Mit diesem Ton entsteht ein Wald. Zwischen den Stämmen schimmert ein Lichtstrahl hindurch, der sich in Dunkelheit verwandelt. Ein älterer Mann tritt gemessenen Schrittes heraus. An seiner Kopfbedeckung erkenne ich ihn als Hohenpriester. Er leuchtet mit einer Lampe die mit Zeichen und Reliefs bedeckten Wände ab. Ich weiß ganz plötzlich, dass er die Botschaft der Großmutter Ana sucht. Sie ist es, die mir das

Bild eines bunten Schurzes mit flatternden Bändern vermittelt. Ich soll ihn schwingenden Schrittes tragen und dies wird meine Kreuzschmerzen lindern, sagt sie. Dann sehe ich ein dreilappiges Fenster.

Ganz deutlich weist es mich auf den dritten Punkt hin. Der erste Punkt ist die Schilddrüse, der zweite das Sakrum, und der dritte mein Schoß.

Ich lasse meine Energie lustvoll vom Schoß zum Sakrum und zur Kehle kreisen. Spüre mich hüpfend tanzen. Wild, kraftvoll und herausfordernd. Mein Lachen explodiert wie Popcorn.

7.4. Wirkungen der Hacilar-Brusthaltungen 2018

Die Erlebnisse in der Trance von fünf Frauen im Februar 2018 korrelierten untereinander mit vielen Themen. Das Erlebnis von sich mächtig und stolz fühlen war da. Das Leben in Gemeinschaften von Frauen und auch mit Männern, die Frauen Respekt geben, sie ehren und in denen gefeiert wird. Geborgenheit und Sicherheit wurde erlebt und Widerstand. Nähren und genährt werden war ein wichtiges Thema.

Vor allem die Selbstsicherheit im aufrechten Körper, die Brüste zeigend, sich kraftvoll und mächtig zu fühlen und die vollkommene Abwesenheit von Scham, Unsicherheit und Angst war das Hervorragende dieser Tranceerfahrung.

7.4.1. Zusammenfassung der Hacilar-Trancen 2018

- Sich zeigen, voller Stolz und Macht, in einer fruchtbaren Landschaft in Gemeinschaft leben.
- Sich verwandeln in einen Wolf, leben im dunklen Wald mit anderen Frauen zusammen. Die Bärenmutter wacht. Sich entspannt und geborgen fühlend.
- Ich tanze im Kreis, im Zentrum, bin nackt und selbstbewusst. Fühle Kraft im ganzen Körper. Männer ehren die feiernden Frauen. Titel des Bildes: „*Das Fest zu Ehren der nährenden Mutter*“.
- Aufforderung zur Selbstfürsorge als Erbe der Ahninnen. Brust und Herz ist eins. Heilenergie verteilt sich im ganzen Körper als Frauenkraft. Haltung gibt Balance und löst das Starre und die Härte auf. Heilung findet statt. Titel des Bildes: „*Die Kraft der zwei Herzen*“.



- Erregt und dynamisch, Milch aus Brüsten, die ich schützen möchte. Die Rötelpemalung auf der Haut gibt Schutz, und diese Energie strömt als Widerstand in die Welt. Das ist das Gemeinschaftliche der Idole mit bemalten Zeichen. Ich liege eingerollt am Fell der Bärin.

Abb.11: „Samenschamanin“. Hermine Brzobohaty

7.4.2. Erlebnisbericht der Trance von H. 2018

„Ausdruck – Eindruck“

Ich bin erregt, dynamisch, während der Trance und auch danach.

Aus meinen Brüsten spritzt Milch. Ich möchte sie mit Schalen schützen, wie mit einer Rüstung.

Ich sehe Schalen aus Ton, die als Brüste geformt sind.

Ist die Frau von Hacilar bemalt, wie die aus Syrien? Im Museum in Ankara hatten wir im Foyer Kopien von Statuetten gesehen, die ebenso mit ockerroten Mustern bemalt waren. Ich spüre die Bemalung auf meiner Haut. Sie ist ein Schutz. Die Schutz- und Widerstandsenergie strömt in die Welt und durchdringt die Welt. Die Information aus unserem Kreis heraus geht zu den Frauen in der Welt und ist eine Anhebung der Energie.

Tränen steigen auf. Haltung hat auch mit Verteidigung durch die Brüste zu tun. Ewas ziemlich Ungewöhnliches, wie wir das so nicht kennen. Das haben die anderen Frauen im Kreis auch erlebt, erfahre ich nach der Trance.

Anfangs hatte ich einen Ton von mir gegeben. Jetzt brülle ich laut, aber innerlich. Dann liege ich eingerollt und spüre das Fell der Bärin auf mir. Verbindung zu A., die sich zur Bärin verwandelt hatte. Abb. 12: Brunnen in Java, ©Rudi Böhm



8. Wirkungserklärung der Trancen

8.1. Die inneren Bilder wirken

Es scheint, dass hier mehrere Wirkungsebenen zusammenkommen. Die Wirkung der Imagination, wie schon oben angesprochen, welche die Bilder, Ahnungen und Empfindungen von einem stolzen kraftvollen Selbstbild neuronal verarbeiten und an das Nervensystem und den

Stoffwechsel weitergeben. Mittlerweile wissen wir aus der Neurophysiologie und Neuropsychologie, dass die Vorstellungen, die inneren Bilder, über die Interpretation wirken und eine ermutigende, beruhigende und transformative Wirkung haben. „Lebhafte Visualisierung, d.h. lebhaftes Sich-Vorstellen aktiviert dieselben Gehirnzellen wie die vorgestellte Handlung selbst“ (Reddemann/Dehner-Rau 2006: 136).

8.2. Körperempfinden wandelt sich

Die Bilder von friedlich, freudig gelebter Gemeinschaft erschafft Sicherheit und Entspannung. Das hatte Manfred Kremser schon beschrieben. „*Die geistig-seelischen Erlebnisse in der Trance wirken in die körperliche Ebene hinein*“ (Kremser 1997: 100).

Als Körperpsychotherapeutin mit Kenntnis in Traumatherapie sind mir die Bereiche und die Wirksamkeit des Zusammenspiels und der Ausbalancierung von körperlichen, geistigen und emotionalen Bereichen bekannt. In der körperpsychotherapeutischen Behandlung ist die Integration dieser drei Ebenen ein grundsätzliches Behandlungsmodell. Die Psychoanalytikerin, Klinikleiterin und Nervenärztin Luise Reddemann nennt das Modell der hilfreichen Zusammenfügung BASK, für Behaviour, Affect, Sensation und Kognition (Reddemann 2005: 150).

8.3. Glaubenssysteme verändern sich

Weitere Wirkungen von Trance auf geistig-seelischer Ebene zeigen sich am Verändern von Einstellungen und Lebenskonzepten. Da Einstellungen mit Einschätzungen und Bewertungen zusammenhängen (Lechleitner 1997: 24), (Hüter 2011: 73)¹⁷ erweitert sich durch die ungewöhnlichen Tranceerfahrungen das eigen interpretatorische Repertoire. Die Hirnforschung spricht von neuen neuronalen Verschaltungen, die durch neue positive Bewertungen entstehen. Die stärkenden und positiven Bilder in der Trance, wie beispielsweise, sich in einer neuen Rangordnung in der Gruppe erleben, oder Fürsorge und liebevolles Annehmen erfahren, bewirken eine neue Sicht des Selbstbildes und die Aktivierung der eigenen Wertschätzung. Immer wieder wird berichtet, dass sich mehr zugetraut wird, die Selbstunterschätzung vermindert wird, dass Neues gewagt wird, dass die Wahrnehmung sich ändert und Schönheit, Farben und Formen bewusster wahrgenommen werden.¹⁸

¹⁷ Hüter erzählt von einer Forschungsstudie zur Kortisol Verminderung beim Fasten. Dies geschah dann verstärkt nicht durch das Fasten, sondern durch die unterschiedliche Bewertung der Fastenwoche, ob freudig und freiwillig teilgenommen wurde -Stresshormone sanken ab, oder ob die Teilnehmenden zum Abspecken verdonnert waren, Kortisol stieg an.

¹⁸ Trance Protokolle Brzobohaty-Theuer

9. Abschluss

Wir konnten feststellen, dass in den Trancen in der Hacılarbrusthaltung umwälzende Transformationen geschehen.

Die Nachhaltigkeit dieser Veränderungen könnte das Thema weiterer Untersuchungen sein. Zu der Verbindung von Körper, Seele und Geist kommt in der Ekstatischen Trance durch Rituelle Körperhaltungen die Dimension des Überpersönlichen dazu, das Transzendente. In indigenen Gesellschaften wird das „Kommunikation mit den Geistern“ genannt. Wir begegnen den Geistern und hilfreichen Wesen, den Ahninnen und Tiergeistern, die unter anderem die Geschenke der Heilung bereithalten. Das hat mit in Balance bringen der Kräfte zu tun. Laut Lommel scheint das nur im Trancezustand möglich zu sein (Lommel 1980: 15).

Diese Verbundenheit und Harmonie bezeichnen die Navajo des Südwestens der USA als *Hozho*.

Wenn Hozho regiert

Wenn Hozho regiert ist alles in bester Ordnung. Gesundheit, Glück, Schönheit und Wohlbefinden erfreuen die Menschen. Das Abweichen von Hozho bringt Krankheit und Hässlichkeit in die Welt, kann aber wieder mit Hilfe der Geister und mit den entsprechenden Ritualen hergestellt werden.

Eine Liedzeile sagt: *„Lasst uns den schönen Weg gemeinsam gehen“*

.

10. Anhang

Weitere vorbeugende Maßnahmen

Zur Vorbeugung gegen Brustkrankungen schlägt die WHO seit 1996 neben der Vorsorgeuntersuchung vor, frisches Obst, Gemüse und Vollkornkost zu sich zu nehmen, Fettzufuhr zu reduzieren, Fleisch und Milchprodukte durch Fisch und Olivenöl zu ersetzen (Clio 58: 12). Die Naturheilkunde rät zu Wärme und Sauerstoff in den Zellen. Homöopathie, Ayurveda und TCM, sind besonders als Erleichterung der sogenannten Nebenwirkungen bei Chemotherapie hilfreich. Körpertechniken wie Yoga, Tai-Chi, Chi-Gong, ebenso Nordic oder Onko Walk und Laufen helfen für eine Beweglichkeit. Diverse Behandlungstechniken wie Massagen, Energie- und Chakrenarbeit, Misteltherapie und Phytotherapie reihen sich ein. Tanz und kreatives Gestalten helfen der Seele.

Weitere Empfehlungen sind Quecksilberbelastung reduzieren, östrogenähnliche Stoffe wie Parabene und Bisphenol meiden. Vitamin D 3, Omega 3-Fettsäuren einnehmen, den stillen Entzündungen auf die Spur kommen, Melatonin Spiegel berücksichtigen und damit ausreichenden Schlaf ermöglichen (Clio 81, Rabufetti 2015). Die 12 Schritte zur Heilung von Northrup beinhalten umfassende Selbstfürsorge-Anregungen (1998: 528).

10. Quellen:

Literatur zur Brust

- BERG, Lilo. 1996. Brustkrebs: Wissen gegen Angst. München. S 14f. Risiko-Statistiken: 35.
- BRAND, Christiane/SHELLENBERG, Vera/WILLING, Gudula. Lachesis: Fachzeitschrift des Berufsverbandes der Heilpraktikerinnen. 2008.
- JÄGER, Margret: 2010. Früherkennung von Brustkrebs: Diskurs in Brasilien und Österreich, Wien.
- LOVE, Susan. 1996. Das Brustbuch: Was Frauen wissen wollen. München.
- LORDE, Audre. 1994. Auf Leben und Tod: Audre Lord Krebstagebuch. Berlin.
- NORTHRUPP, Christiane. 1999. 2.Auflage. Frauenkörper Frauenweisheit: Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. München.
- OLBRICHT, Ingrid. 1989. *Die Brust - Organ und Symbol weiblicher Identität*, Hamburg.
- VOIGHT, Sabine. 2000. Brust Bilder: Vom Schönheitsideal zur Realfrau, Ebersbach.
- WEED, Susun. 1997. Brust Gesundheit: Natürliche Prävention und Begleittherapien bei Brustkrebs. Berlin.
- GIMBUTAS, Marija. 1985. Sprache der Göttin, Frankfurt a.M.

Literatur zu Trance

- BEHRINGER, Wolfgang, 1994. *Conrad Stoecklin und die Nachtschar – Eine Geschichte der frühen Neuzeit*, Serie Piper, München.
- DEHREN, Maya, 2017. Der Tanz des Himmels mit der Erde. Wien.
- DITTRICH, Adolf, Scharfetter, Christian, (Hsg.) 1987. *Ethnopsychotherapie*, Enke Stuttgart
- ELIADE, Mircea, 1975. *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik*; Suhrkamp.
- FUTTERKNECHT, Veronika, Noseck-Licul, Michaela, Kremser, Manfred(Hsg.), 2013. *Heilung in den Religionen, Religiöse, spirituelle und leibliche Dimensionen*;
Reihe: Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft (ÖGRW)
Bd. 5, Wien.

- GOODMAN, Felicitas D., 1992. *Trance - der uralte Weg zum religiösen Erleben*; GTB, Gütersloh.
- GOODMAN, Felicitas D., 1989. *Wo die Geister auf den Winden reiten*; Bauer.
- GOODMAN, Felicitas D., 1997. *Ekstase, Besessenheit, Dämonen*; GTB, Gütersloh.
- GOODMAN, Felicitas D., 1993. *Anneliese Michel und ihre Dämonen*; Christiana Verlag, Stein am Rhein.
- GOODMAN, Felicitas D., 1994. *Die andere Wirklichkeit- über das Religiöse in den Kulturen der Welt*; Trickster, München.
- GOODMAN, Felicitas D., 2017. A Game of Yello; In: *Tranceletter 4, FGI Österreich*, Wien.
- GOODMAN, Felicitas D., 1996. *Meine letzten 40 Tage*; Walter Verlag, Zürich / Düsseldorf.
- GOODMAN, Felicitas D., o.J. *Trance Rituale für Jugendliche*; Der Grüne Zweig 180, Werner Pieper's Medienexperimente, Löhrbach.
- GOODMAN, Felicitas D., 1999. *Die blaue Brücke*; edition Nada.
- GOODMAN, Felicitas D., Nauwald Nana und Freund, 2010. *Ekstatische Trance - Das Arbeitsbuch*; Binkey Kok.
- GORE; Belinda. 1996. *Ekstatische Körperhaltungen – Ein natürlicher Wegweiser zur erweiterten Wirklichkeit*; Synthesis.
- GUTTMANN, Giselher, 1990. *Zur Psychophysiologie der Bewusstseinssteuerung. Meditation-Trance-Hypnose: Wurzeln und biologische Korrelate*. Gerold, Wien.
- GUTTMANN, Giselher, GOODMAN, Felicitas D., KORUNKA, C. BAUER, H. & LEODOLTER, M., 1988. *DC-Potential Recordings During Altered States of Consciousness*. Research Bulletin. Institut für Psychologie, Universität Wien.
- HOLL, Adolf, 2002. *Brief an die gottlosen Frauen*, Zsolnay, Wien.
- HUNGER; Christine. 2005. *Trance: Determinanten, Inhalte und Konsequenzen: Eine empirische Studie am Beispiel Rituellicher Körperhaltungen*, Heidelberg.
- HÜTER, Gerald. 2011. *Was wir sind und was wir ein könnten*. Frankfurt a.M. PTT – Das Manual, Stuttgart.
- KALWEIT, Holger, 1984. *Die Welt der Schamanen – Traumzeit und innerer Raum*, Scherz Verlag, Bern-München-Wien.
- LECHLEITNER, Hermann (Hrsg.) Kremser, Manfred, Keller, Wittigo, 1997. *Selbstheilungskräfte*. Hamp Verlag, Stuttgart.
- LOMMEL, Andreas, 1980. *Schamanen und Medizinmänner*. München.
- REDDEMANN, Luise. 2005. Dritte Auflage. *Psychodynamisch imaginative Traumatherapie*: MEISER, Hans Christian (Hsg.), 1996. *Trance. Andere Bewusstseinszustände und die Arbeit mit ihnen*; Fischer Verlag, Frankfurt am Main.

- NAUWALD, Nana, 2005. *Schamanische Rituale der Wahrnehmung*, Freiburg i.Br.
- SCHEUTZ, Andrea, 2011. *Die Wirkung von Trance auf die Gesundheit*, Wien.
- SCHIRMBRAND, Michaela. 1991. *Psychologische Untersuchung der Trance nach Felicitas Goodman*, Diplomarbeit zur Erlangung des Magistergrades an der Grund- und Integrativwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien.
- WAGNER, Johanna, 1992. *Ein Füllhorn göttlicher Kraft – unter Schamanen, Gesundbetern und Wetterbeschwörern*, Verlag Clemens Zerling, Berlin.
- WILD, Andrea, Meschenmoser, Bettina, 2016. *Tore zur Lebendigkeit – Trancehaltungen der Welt*, Books on Demand, Norderstedt.

ENGLISCHE Literatur

- GOODMAN, Felicitas D., 1982. Disturbances in the Apostolic Church: A Trance-based Upheaval in Yucatán. In: *Trance, Healing and Hallucination*; Robert E. Krieger Publishing Company. Malabar, Florida.
- GOODMAN, Felicitas D., 1990. *Where the Spirits ride the wind*, Indiana University Press, Bloomington.
- GOODMAN, Felicitas D., 1997, *My last 40 Days*, Indiana University Press.
- Josephson, Susan G., 2014. *Pueblo Spirits, in the life of Felicitas D. Goodman*, Righttree Digital, LLC.
- GOODMAN, Felicitas D., 2001. *Maya Apocalypse: Seventeen Years with the Women of a Yucatan Village*, Paperback, Bloomington.
- GORE, Belinda, 2009. *Ecstatic Experience: Healing Postures for Spirit Journeys*: Inc. CD of Trance Rhythms: Healing Postures for Spirit Journeys Paperback.
- GORE, Belinda, 1995. *The Ecstatic Body Postures: An Alternative Reality Workbook* Paperback.
- NEIHARDT, John G., 1961. *Black Elk Speaks*. Lincoln, University of Nebraska Press.
- WILBER, Graf, Walch, Wolinsky, Laughlin, Erika Bourguignon *Transpersonale Psychologie/Anthropologie: Cross-Cultural-Comparative Studies of ASC's*.

Web:

- CSIKSZENTMIHALY Mihaly https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow
<http://www.neurostreams.de/gehirnwellen-videokurs/>
 CSIKSZENTMIHALY Mihaly

Abbildungen:

Abb. 1: Graphik frauenreise, Hermine Brzobohaty, Deckblatt

Abb. 2: Keramikvase Hacilar, Foto Hermine Brzobohaty

Abb. 3: Felicitas D.Goodman Foto Hermine Brzobohaty

Abb. 4: Tonfigur aus Tlatilco Mexico aus "Wo die Geister auf den Winden reiten" Felicitas D.Goodman

Abb. 5: Kürbisrasseln und Statuetten der Frau von Willendorf, Foto Hermine Brzobohaty

Abb. 6: Tonfigur 1 aus Hacilar/Türkei, Foto Hermine Brzobohaty

Abb. 7: Figurengruppe in Chatal Hüyük aus „The Leopards Tale“ Ian Hodder 2006

Abb. 8: Tonfigur 2 aus Hacilar /Türkei, Foto Hermine Brzobohaty

Abb. 9: Graphik „Regenbogenkriegerin“ Hermine Brzobohaty

Abb. 10: Tonfigur Alaca Hüyük/Türkei, Foto Hermine Brzobohaty

Abb. 11: Graphik „Die Samenschamanin“ Hermine Brzobohaty

Abb. 12: Brunnen in Bali, Foto Rudi Böhm