

ANDREA SCHEUTZ

# Die Wirkung von Trance auf die Gesundheit

Gezeigt am Beispiel der  
Rituellen Körperhaltungen®  
nach Felicitas Goodman



## Die Wirkung von Trance auf die Gesundheit



Andrea Scheutz

## Die Wirkung von Trance auf die Gesundheit

Gezeigt am Beispiel der Ritualen Körperhaltungen®  
nach Felicitas Goodman



## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

AVM - Akademische Verlagsgemeinschaft München 2011  
© Thomas Martin Verlagsgesellschaft, München

Umschlagabbildung: © T. Lieder - Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ohne schriftliche Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Nachdruck, auch auszugsweise, Reproduktion, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Digitalisierung oder Einspeicherung und Verarbeitung auf Tonträgern und in elektronischen Systemen aller Art.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

e-ISBN (ePDF) 978-3-96091-254-5  
ISBN (Print) 978-3-86924-142-5

Verlagsverzeichnis schickt gern:  
AVM - Akademische Verlagsgemeinschaft München  
Schwanthalerstr. 81  
D-80336 München

[www.avm-verlag.de](http://www.avm-verlag.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Zusammenfassung</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Einleitung</b> .....	<b>8</b>
2.1. Begriffsdefinitionen .....	8
2.1.1. Schamanismus .....	9
2.2. Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance® nach Felicitas Goodman .....	11
2.2.1. Die Formenkreise der Ritualen Körperhaltungen® .....	13
2.3. Der Salutogenesebegriff .....	16
2.4. Forschungsfrage .....	18
2.5. Arbeitshypothese .....	18
<b>3. Methodik</b> .....	<b>19</b>
3.1. Untersuchungsdesign .....	19
3.2. Versuchsbedingungen .....	19
<b>4. Die Haltungen und ihre Erlebnisinhalte</b> .....	<b>24</b>
4.1. Anrufung nach Nana Nauwald .....	24
4.2. Die Bärenhaltung .....	25
4.2.1. Beschreibung der Bärenhaltung .....	27
4.2.2. Tranceerfahrungen in der Bärenhaltung: .....	27
4.3. Haltung der Chiltangeister .....	30
4.3.1. Beschreibung der Frauenhaltung der Haltung der Chiltangeister .....	31
4.3.2. Tranceerfahrungen in der Haltung der Chiltangeister .....	31
4.4. Das Paar von Cernavoda .....	35
4.4.1. Beschreibung der Frauenhaltung des Paares von Cernavoda .....	35
4.4.2. Tranceerfahrungen in der Haltung des Paares von Cernavoda .....	36
4.5. Maya – Ermächtigungshaltung .....	40
4.5.1. Beschreibung der Maya – Ermächtigungshaltung .....	40
4.5.2. Tranceerfahrungen in der Maya – Ermächtigungshaltung .....	41
4.6. Die gefiederte Schlange .....	45
4.6.1. Beschreibung .....	45
4.6.2. Tranceerfahrungen in der Haltung der Gefiederten Schlange .....	45
4.7. Die Saamihaltung .....	49
4.7.1. Beschreibung .....	50
4.7.2. Tranceerfahrungen in der Saami-Haltung .....	50
4.8. Stehender Jaguarmensch .....	55
4.8.1. Beschreibung der Haltung Stehender Jaguarmensch .....	56
4.8.2. Tranceerfahrungen in der Haltung des Stehenden Jaguarmenschen .....	56
4.9. Venus vom Galgenberg .....	60

4.9.1.	Beschreibung der Haltung Venus vom Galgenberg .....	61
4.9.2.	Tranceerfahrungen in der Haltung der Venus vom Galgenberg.....	61
4.10.	Die Dame von Thessalien .....	65
4.10.1.	Beschreibung der Haltung Die Dame von Thessalien.....	65
4.10.2.	Tranceerfahrungen in der Haltung der Dame von Thessalien.....	66
4.11.	Die Schlangenfrau von Myrtos.....	69
4.11.1.	Beschreibung der Haltung Schlangenfrau von Myrtos.....	70
4.11.2.	Tranceerfahrungen in der Haltung Schlangenfrau von Myrtos .....	70
<b>5.</b>	<b>Statistische Analyse .....</b>	<b>75</b>
5.1.	Ergebnisse.....	75
5.1.1.	Fragebogen - Mittelwertvergleich .....	75
5.1.2.	Auswertung der SOC-Werte .....	83
5.1.3.	Fragebogen – Qualitative Analyse der offenen Frage .....	84
5.2.	Interpretation .....	89
<b>6.</b>	<b>Diskussion und Schlussfolgerungen .....</b>	<b>90</b>
6.1.	Eigenkritisches .....	90
6.2.	Anregungen zu weiterführenden Arbeiten.....	90

## **1. Zusammenfassung**

Kann der SOC bei erwachsenen Menschen durch die tranceinduzierende Methode der „Rituellen Körperhaltungen und Ekstatischen Trance®“ nach Felicitas Goodman günstig beeinflusst werden?

### **Einleitung**

Die vorliegende Arbeit entstand unter Betreuung von Christian Endler und Harald Lothaller und wurde im Mai 2007 als Thesis zur Erlangung des Grades Master of Science (MSc) am Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung Graz / Schloss Seggau vorgelegt.

#### *Hintergrund und Stand des Wissens*

Antonovsky führt mit seinem Salutogenese-Konzept einen Paradigmenwechsel durch. Nicht die Frage nach krankmachenden Faktoren, sondern nach Ressourcen und Potenzialen steht im Vordergrund.

Für diese Arbeit von Bedeutung ist der von Wydler, Kolip und Abel (2000) aufgegriffene Aspekt der Identitätsentwicklung.

Diese Autoren meinen „obwohl diese Thematik möglicherweise nicht im Vordergrund des Konzeptes steht und bis anhin auch nicht zentral diskutiert wurde, kann eine möglicherweise zentrale Bedeutung aus dieser Idee abgeleitet werden“ (Wydler et al. 2000).

Durch Entwicklungen, die mit Stichworten wie Globalisierung und Individualisierung gekennzeichnet werden, verändern sich auch nach Antonovsky (1997, S. 13) Bedingungen und Bedeutungen von Gesundheit.

Genau dieses Thema beschäftigt die Autorin seit Jahren, denn in ihrer Praxis als Pädagogin und Therapeutin ist sie immer wieder mit Identitätsentwicklung und Individualisierung konfrontiert.

Andererseits entwickelt sich durch die Fülle an Wahlmöglichkeiten, denen ein Individuum gegenübersteht, leicht Orientierungslosigkeit und Überforderung.

Antonovsky beschreibt das SOC (sense of coherence) anhand von drei Komponenten, der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Bedeutsamkeit.

Nach der von der Autorin durchgeführten Recherche gab es zum Zeitpunkt der Entstehung der vorliegenden Arbeit keine Studie, die den Zusammenhang zwischen Kohärenzempfinden und rituellen Handlungen behandelt. Es gibt jedoch Untersuchungen, wie Trance und Rituelle Körperhaltungen® Gehirnwellen beeinflussen (Guttman, Vortrag 1991). Nach Meinung der Autorin werden Studien dieser Art häufiger werden, zumal die Weltgesundheitsorganisation WHO Spiritualität als wichtige Ressource für Gesundheit anerkannt hat.

#### *Forschungsfrage*

Die Forschungsfrage ist gleich lautend mit dem Titel der vorliegenden Arbeit. Sie entstand durch das Interesse der Autorin an Spiritualität und ihre langjährige Erfahrung mit den Ritualen Körperhaltungen®.

### **Methodik**

#### *Untersuchungsdesign*

Für die im Rahmen der Arbeit durchgeführte Untersuchung wurde eine quantitative Erhebung in Form einer schriftlichen Befragung mittels standardisiertem Fragebogen (Fragebogen zum Sense of Coherence nach Antonovsky) gewählt. Der Fragebogen wurde von den Teilnehmerinnen jeweils zu Beginn und zum Ende des Untersuchungszeitraums ausgefüllt. Im Zeitraum zwischen den Befragungen nahmen die Probandinnen an 10 Ritualsitzungen teil, im Idealfall eine Sitzung pro Woche, zehn Wochen lang. Die Sitzungen fanden in Gruppen zu je 5 bis 8 Personen statt. Bei manchen Personen kam es aufgrund persönlicher Umstände (Krankheit, Urlaub, etc.) zu längeren Abständen zwischen den Sitzungen.

### *TeilnehmerInnen*

An der Untersuchung nahmen insgesamt 41 Personen teil, von denen 20 in die Auswertung aufgenommen wurden. Bedingung für die Aufnahme in die Untersuchung war, dass die teilnehmenden Personen über 30 Jahre alt waren und keine Medikamente bzw. bewusstseinsverändernde Drogen zu sich nahmen. Alle 20 in die Untersuchung aufgenommenen Personen litten unter einer nach dem ICD 10 codierten F43.21 (längere depressive Reaktion) und / oder F41.1 (generalisierte Angststörung) bzw. F41.0 (Panikstörung).

### *Durchführung der Untersuchung*

Im Oktober 2004 wurden die Fragebögen vor der ersten Sitzung an 41 TeilnehmerInnen ausgeteilt und ausgefüllt. Nach der zehnten Sitzung, die je nach Gruppe im Zeitraum Jänner bis April 2005 statt fand, wurde der Fragebogen erneut von den TeilnehmerInnen ausgefüllt.

Die Sitzungen verliefen in allen Gruppen nach dem gleichen Muster, das so gestaltet war:

1. Gemeinsames Einstimmen auf die Sitzung durch geführte Bewegung.
2. Reinigung mit Salbei- oder Wacholderrauch.
3. Rufen der Elemente und der AhnInnen.
4. Gemeinsames Rasseln und Tönen.
5. Ruhephase mit aufmerksamem Atmen.
6. Vorzeigen der Haltung.
7. Einnehmen der Haltung.
8. Statisches Verweilen in der Haltung für 15 Minuten. Die Trance wird durch Rassel- bzw. Trommelbegleitung induziert.
9. Anschließend Ruhephase und Möglichkeit, das Erlebte aufzuschreiben, zu zeichnen oder zu malen.
10. Verabschiedung der Geisterwesen und AhnInnen.
11. Möglichkeit des Austausches ohne Interpretation. Eine Frage wird gestellt. „ Wie fühlst Du Dich jetzt?“
12. Aufhebung des Settings.