

4.4. ANDREA BALDEMAIR: RAUSCH, TRANCE UND EKSTASE – ERLÄUTERT AM BEISPIEL DER TECHNO-TANZ-BEWEGUNG UNTER BERÜCKSICHTIGUNG KÖRPEREIGENER, PSYCHOAKTIVER SUBSTANZEN

Techno als Folge einer Ekstase-Deprivation

Die Techno-Bewegung zählt zu den populärsten jugendlichen Tanzkulturen der Postmoderne. Geradezu exemplarisch steht sie für die Wiederbelebung von Trance, Tanz und Ekstase als verschüttetem Kulturgut¹ der westlichen Industrienationen, deren Funktionieren weitgehend auf einseitigen Rationalismen basiert. Das Erleben außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, die sich der Kontrolle durch den Verstand weitgehend entziehen, ist gerade dort – wenn auch heiß ersehnt – so doch gesellschaftlich nach wie vor nicht „wirklich erwünscht“. Die Kulturanthropologin Felicitas Goodman (1991) diagnostiziert als Folge dieser systematischen Ausgrenzung nicht kontrollierbarer, veränderter Wachbewusstseinszustände in säkularisierten Gesellschaften einen – in seinen Grundzügen religiös motivierten – Ekstase-Mangel und führt typische Zivilisationserscheinungen wie Selbstentfremdung, übermäßiges Konsumverhalten und Suchtprobleme auf dieses kulturgeschichtlich bedingte Missverhältnis zurück.

Jugend in säkularisierten Gesellschaftssystemen

Die Ausgangsbedingungen für Jugendliche haben sich verglichen mit den letzten Generationen grundlegend verändert. Obwohl die finanzielle Abhängigkeit von den Eltern häufig bis ins zweite oder sogar dritte Lebensjahrzehnt aufrecht erhalten bleibt, entwickeln Jugendliche der heutigen Generation bereits sehr früh ihren eigenen Lebensstil, welcher sich vor allem im Freizeit und Konsumbereich manifestiert. In der Tat wird den Jugendlichen heute augenscheinlich ein hoher Grad an Freiheit vor allem im Konsumbereich zugestanden. Diese Tatsache täuscht gerne darüber hinweg, dass es sich hier um einen kommerziell stark gesteuerten Sektor handelt, um einen (Be-)Trugschluss, welcher ein sinnerfülltes Wachstum der eigenen Persönlichkeit letztendlich auch nur ansatzweise bzw. ersatzweise ermöglicht. Darüber hinaus fehlen beispielsweise verbindliche Zukunftsperspektiven und kalkulierbare Realisierungsmöglichkeiten für die eigenen Berufs- und Lebenspläne. Hinzu kommt die zunehmende Komplexität des Alltags sowie unterschiedlichste Rollenerwartungen, die es gleichzeitig zu bewältigen gilt. In diesem Prozess der permanenten Selbstorganisation und Selbstfindung bedarf es unweigerlich der unterstützenden Funktion einer halt- und sinngebenden Umgebung durch soziale Netzwerke oder zwischenmenschliche Beziehungen. Gerade in Industriegesellschaften ist das psychosoziale Leben aber vielerorts durch das „Fehlen emotional tragender Gruppenbezüge und kollektiv geteilter Sinnsysteme“ gekennzeichnet (Andritzky/Trebes 1994, S. 393). Jugendliche der heutigen Generation sind also verstärkt angehalten, neue Riten und Initiationsformen zu entwickeln. Diese dienen aber nicht nur der Verarbeitung von Selbstkrisen. Es entsteht dabei auch ein enormes Potential an kulturstiftender Kreativität (siehe Kultivationstheorie von Fuhrer 2000), welches mitunter die Erinnerung an kollektiv verdrängte Inhalte freigibt. Die daraus resultierende, häufig chaotische und wilde Symbolik³ setzt sich im Rahmen der Techno-Kultur beispielsweise aus einer Verquickung von futuristisch-religiösen Diaprojektionen, elektronischen Klängen und archaisch anmutenden Tanz- und Trommelrhythmen zusammen. Auf diesem Weg des ständigen Ausprobierens auch die Balance zu finden zwischen bewusstseinsweiternden Suchbewegungen und bewusstseinsverengendem Suchtverhalten (vgl. Metzner 1993) kommt einer Gratwanderung gleich.

Jugend, Rituale und Initiation

Die anthropologische Funktion des Ritus in Stammeskulturen besteht in der symbolischen Einweihung und Begleitung in einen neuen Lebensabschnitt. Auf der psychischen Ebene geht es hauptsächlich darum, die aus der ungewissen Lebenssituation herrührenden Gefühle der Angst, Unsicherheit und Ohnmacht zu bewältigen. Zwei wesentliche Merkmale des Initiationsritus in traditionellen Gesellschaften bestehen in der Weitergabe des kollektiven Erbes durch Ältere an Jüngere und in der symbolischen Berührung mit dem Tod. Durch den Ritus wird der/die Initierte neu zur Welt gebracht und erhält eine neue soziale und kulturelle Identität. Reste von traditionellen Initiationsriten in okzidentalischen Gesellschaften reichen noch bis in dieses Jahrhundert hinein wie etwa die Firmung bzw. Konfirmation⁴, der Wehrdienst oder die Hochzeit. Zumeist fehlt hier jedoch die explizit traditionelle Akzentuierung sowie der im rituellen Vollzug scharf gekennzeichnete Bruch zwischen einem „vorher“ und „nachher“.

¹ Trance-Tanz-Rituale, wie sie auch in Europa über Jahrhunderte hinweg bestanden, wurden von den christlichen Kirchen als Relikt heidnischer Kulte geahndet und mittels Dämonisierung und Verboten größtenteils ausgemerzt.

² Ein Beispiel dafür ist die Verabschiedung eines Gesetzes in Großbritannien, welches das Veranstalten inoffizieller Rave-Parties verbietet. Der sogenannte „Criminal Justice Act“ trat 1994 erstmals in Kraft. Bezugnehmend auf ihre Untersuchungsergebnisse innerhalb der britischen Rave-Szene gibt M.A. Wright (1994) zu bedenken, dass durch dieses Verbot zahlreichen RaverInnen die Möglichkeit zu einer wichtigen Gruppenerfahrung genommen wurde.

³ Man betrachte nur die diaprojizierten fraktalen Muster in der Dekoration auf Techno-Parties oder das Cover-Layout von diversen Techno-Schallplatten und CD's.

⁴ Selbst in einem atheistischen Staat wie der ehemaligen DDR existierte diese noch in Form der Jugendweihe.

Bereits im Jahre 1909 hat Van Gennep auf die wichtige, identitätsstiftende Funktion von Übergangsriten (rites de passage) hingewiesen. Der Sozialwissenschaftler Le Breton knüpft an dessen Überlegungen an und beschreibt den Aufgabenbereich von Übergangsriten wie folgt:

„Die Funktion eines Übergangsritus besteht in der Symbolisierung eines Wandels (...), bestätigt die Gefühle der persönlichen und sozialen Identität und drückt sich am augenscheinlichsten im Kollektiv der Jugendlichen aus.“ (Le Breton 1995, S. 81)

Auch C. G. Jung (1986) setzte sich mit der Funktion von Übergangsriten im Rahmen des Individuationsprozesses⁵ auseinander. Ihm zufolge tritt der Wunsch nach einer entsprechenden Realisationsform eines solchen Rituals in existentiell bedeutsamen Situationen in Kraft (Liebe, Verlust, Ablösung von den Eltern, Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt), ausgelöst durch die archetypischen Bilder des kollektiven Unbewussten. Das Gefühl eines sinnerfüllten Lebens entfaltet sich folglich dann, wenn persönliche Lebensäußerungen eine tiefe, archetypische Resonanz erfahren, wodurch der Einzelne sich selbst beizeiten neu (er)finden und mit dem Kollektiv verbinden kann.

In den Industriegesellschaften mit ihren individualisierenden Strukturen sind traditionelle Initiationsrituale weitgehend verlorengegangen oder – ihrer Sinnlichkeit und Bedeutung entleert – zur leblosen Form erstarrt⁶. Das ubiquitäre Bedürfnis, unter dem Aspekt von Selbstbegegnung und Wandel mit dem Sakralen eine tiefe, ganzheitliche und archetypische (Bewusstseins)Erfahrung zu machen, wurde in westlichen Kulturen in den Bereich des Unbewussten verdrängt. Mangels anthropologischer Haltefunktionen sind gerade Jugendliche meist gezwungen, den schwierigen Übergang ins Erwachsenenleben auf eigene Faust zu bewältigen. Zu dieser Zeit gewinnen aber auch „peer-groups“ (vgl. Allerbeck/Hoag 1985, Baacke 1993) zunehmend an Einfluss. Jugendliche schließen sich zu Gruppen zusammen, entwickeln ihren eigenen Kommunikationsstil und spielen mit ritual-ähnlichen Umgangsformen. Diese für Industriekulturen typischen, „liminoiden Phänomene“ (vgl. Turner 1995) ersetzen praktisch die Funktion traditioneller Initiationsriten und prägen das Identitätsbewusstsein des einzelnen ebenso wie sie das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppenmitglieder stärken.

Risiko, extreme und ordalische Verhaltensweisen

Das Ordal war in seiner ursprünglichen Form ein rituelles Gerichtsverfahren, welches in traditionellen Gesellschaften, in der Antike und im Mittelalter praktiziert wurde. Es wurde als Beweismittel zur Feststellung von Schuld oder Unschuld angewandt. Der Verdächtige musste sich einer schmerzlichen und gefährlichen Prüfung unterziehen. Bestand er diese, so galt dies als göttlicher Beweis seiner Unschuld. Er wurde in die Gesellschaft wieder eingegliedert und erhielt zudem ein erhöhtes Ansehen. Bestand er die Prüfung nicht, so wurde er aus der Gemeinschaft ausgeschlossen, wenn nicht gar zum Tode verurteilt. Wichtig dabei war die kollektive Überzeugung, dass eine göttliche Instanz über sein Schicksal entschieden hat. In postmodernen Gesellschaften wird durch das Ordal eine Art „persönliche Liturgie“ verkörpert (Le Breton 1995). Grundsätzlich unterscheidet sich das Ordal vom Risiko durch die uneingestandene Suche nach größerer Todesnähe. Sie sind aber nicht immer klar voneinander abzugrenzen. Interessanterweise nehmen Handlungen mit ordinalischem Charakter gesamtgesellschaftlich betrachtet „in dem Maße zu, wie sich im sozialen Feld die Sorge um Sicherheit weiterverbreitet“ (Le Breton 1995, S. 52).

Mit dem Verlust der Initiation hat diese Gesellschaft auch zahlreiche, das Sterben begleitende Rituale verloren. Während in traditionellen Stammesriten der Tod seinen festen Platz findet, ist es im westlichen Kulturkreis zu einem weitgehenden Ignorieren der Todesproblematik gekommen. Damit fehlen Möglichkeiten, ihn als „natürliche“ Folgeerscheinung des Lebens begreifen und akzeptieren zu lernen. Auf der Strecke bleibt auch der bewusste, symbolische Umgang mit überlebten (Selbst-)Anteilen in Phasen äußerer und innerer Umbruchszeiten. An dieser Stelle verweise ich wieder auf Le Breton (1995), der die in westlich-zivilisierten Gesellschaften häufig zu beobachtende Risikosuche als zeitgenössische Form eines (jeweils individuell gestalteten) Übergangsritus betrachtet. Anders jedoch als bei traditionellen Übergangsriten „wird die Herausforderung nicht metaphorisch repräsentiert, sondern schroff und frontal im Realen gesucht“ (Le Breton 1995, S. 52). Folglich zählt in säkularisierten Gesellschaften das Betreiben von Extremsportarten (Bungee-Jumping, Raids, Survivalspiele) zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten mit verdeckt initiatorischem Hintergrund. Riskante, extreme, mitunter lebensgefährliche Handlungen charakterisieren das Verhalten zahlreicher Jugendlicher. Die potenzielle Lebensgefahr – z. B. durch überhöhte Geschwindigkeit beim Motorradfahren oder das U-Bahn-Surfen in Großstädten – kann ein „spielerisches Liebäugeln mit dem Tod“ bedeuten und rückt somit in den „Dunstkreis“ ordinalischer Verhaltensweisen (To-

⁵ Der Individuationsprozess beinhaltet die phasenspezifische Annäherung und Auseinandersetzung zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten, deren Informationsgehalt sich vordergründig in Symbolen darstellt.

⁶ Betrachten wir die Angebote postmoderner Freizeit- und Erlebniskultur, so werden auch dort nach außen projizierte Szenarien initiatischer Erfahrungen nachkonstruiert, beispielsweise in Form von Geisterbahnen und anderer, angsterzeugende Körpersensationen.

xikomanie, Selbstmordversuche, Anorexie etc.). Trotz der weitgehenden Verdrängung der Todesproblematik in den westlichen Industriestaaten scheint das „Spiel mit dem Tod“ dem persönlichem Wachstum in der Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt unabkömmlich zu sein. Dabei trägt die Suche – insbesondere nach den körperlich spürbaren Grenzen – wesentlich zur persönlichen Identitätsfindung bei. Erst der „Gang bis zum Äußersten“ scheint neue Facetten der Persönlichkeit zutage zu bringen, verleiht dem Leben wieder Wert und Sinn. Zudem bewirkt die meist unbewusst aufgesuchte Todesnähe einen enormen Energieschub und macht unmittelbares „Ganz-Da-Sein“ spürbar:

„Das Paradoxon des Extremen ist, dass man sich auflöst, um sich selbst zu sammeln, eine zerstückelte Identität zu einem Ganzen fügen will, indem man aufs Ganze geht.“ (Le Breton 1995, S. 55)

Identität und Grenzerfahrung

Bei Grenzerfahrungen haben Menschen oft das Gefühl, ihrer wahren Identität am Nächsten zu sein (vgl. Maslow 1985). Sie fühlen sich integrierter, mehr mit sich selbst im Einklang als im Normalzustand und haben das Gefühl, wahrhaftig sein und authentisch handeln zu können. Über die Aufmerksamkeit und totale Involviertheit in das eigene Tun entsteht eine Art von Versunkenheit, die das Perzipierte für den Augenblick des Erlebens als absolute Handlung begreiflich macht. Die Steigerungsstufe solcher Momente beinhaltet das (Wieder-) Erleben der ursprünglichen Einheit bzw. Ganzheit alles Seienden, sei es nun in Form pränataler (Mutter-Kind) oder transpersöner (Individuum-Kosmos) Erfahrungsmuster. Ähnlich wie bei ästhetischen und mystischen Erlebnissen verhält es sich auch beim kollektiven Mythos der Liebe, wie ihn die Techno-Bewegung propagiert, dahingehend, dass von einer temporären Fusion des Getrennten in einer übergeordneten, alles überwältigenden Einheit gesprochen werden kann. Die Fähigkeit zur ganzheitlichen Wahrnehmung charakterisiert das Erkenntnisvermögen in den verschiedensten Formen von Grenzerfahrungen (z.B. Vertigo, Illnix, Flow, Trance, Ekstase). Diese können je nach bevorzugter Technik in ein „himmlisches Vergnügen“ oder aber auch in ein (lebens-)bedrohliches Spiel mit dem Tod ausarten. Offenbar scheint die Dynamik integrativen Wachstums den Grenzerfahrungen innezuwohnen. Außergewöhnliche Bewusstseinszustände, in denen das Individuum mehr von den intrapsychischen Gesetzmäßigkeiten geleitet wird als von Determinanten der nichtpsychischen Wirklichkeit forcieren den Prozess einer „Synthese des Lustprinzips mit dem Realitätsprinzip, eine gesunde Regression ohne Angst im Dienste der größten Reife“ (Maslow 1985, S. 107 ff.) und führen zur Integration neu entdeckter Persönlichkeitsanteile. Aus psychoanalytischer Sicht kommt es dabei zu einer „Fusion von Ich, Es und Über-Ich und Ich-Ideal [...], des Bewussten, Unbewussten und Vorbewussten, der Primär- und Sekundärprozesse“ (Maslow 1985, S. 107).

Grenzerfahrungen, wie sie durch Trance und Ekstase erfahren werden, können sowohl die Sicht auf die Welt als auch in Bezug auf sich selbst in eine gesunde, wachstumsorientierte Richtung bewegen, zwischenmenschliche Beziehungen positiv beeinflussen. Sie führen allgemein zu größerer Kreativität, Spontaneität und Ausdrucksstärke (vgl. Baldemair 2001).

Dimensionen des Erlebens außergewöhnlicher Wachbewusstseinszustände

Der Bewusstseinsforscher Dittrich (1985) unterscheidet zwischen den drei Dimensionen veränderter Wachbewusstseinszustände:

- 1) Ozeanische Selbstentgrenzung (OSE)
- 2) Angstvolle Ich-Auflösung (AIA)
- 3) Visuelle Umstrukturierung (VUS)

Die erste Dimension (OSE) umfasst die angenehmen, beglückenden Aspekte eines außergewöhnlichen Bewusstseinszustandes (ABZ). Hierher gehören Erfahrungen des „Eins-Sein“ mit sich selbst und der Welt, die Auflösung von Raum und Zeit sowie die Begegnung mit einer „höheren“, als göttlich empfundenen Wirklichkeit. Starke Ausprägungsformen dieser Dimension können als Keimzelle mystischer Erfahrungen betrachtet werden. PAHNKE (1972) vertritt in diesem Zusammenhang die Meinung, dass Erfahrungen speziell auf dieser Ebene der ozeanischen Selbstentgrenzung intrapsychische Heilungsprozesse begünstigen können. Wird allgemein über Ekstase gesprochen, so sind damit meist Erfahrungen in dieser Dimension gemeint.

In scheinbarem Gegensatz zur ersten Dimension steht die zweite Dimension der angstvollen Ich-Auflösung (AIA). Häufig wird sie als „Horror-Trip“ beschrieben, welcher sich auf den Verlust von Selbst- und Realitätskontrolle sowie der Urteilsfähigkeit bezieht. Historische Beispiele, wie die mittelalterlichen „Tanzwut-Epidemien“⁸ in Europa zeugen von dieser „anderen“, unheimlichen und mitunter sogar lebensbedrohenden (Kehr)Seite der Ekstase. Noch zum Erfahrungsschatz der älteren Generation gehört die angstvolle Ich-Auflösung in den Ritualen des Nationalsozialismus (Aufmärsche, Reichsparteitage etc.). Weitere Beispiele ekstatischer Phänomene in negativer Form finden sich in der Literatur beispielsweise in William Goldings Roman „Lord of the flies“ (1954), in diesem Beispiel als Ergebnis außer Kontrolle geratener Gruppenprozesse.

Die dritte Dimension der ABZ, die „visionäre Umstrukturierung“ (VUS) schließlich wird als die vielschichtigste aller drei Dimensionen bezeichnet. Verschiedene Einzelaspekte wären zum Beispiel Veränderungen im Bereich visuell-kognitiver Funktionen, Visionen, andere optisch-halluzinatorische Phänomene und verändertes Bedeutungserleben. Auch hierzu finden sich in der modernen Literatur Schilderungen wie beispielsweise in dem Buch von Aldous Huxley „Die Pforten der Wahrnehmung“ (1959). Häufig tauchen solche Erlebnisse auch in Zusammenhang mit Drogenkonsum auf (LSD-Experimente von Stanislaw Grof).

Alle drei Dimensionen – OSE, AIA und VUS – korrelieren positiv miteinander, was angesichts der scheinbaren Gegensätze zwischen OSE und AIA auf den ersten Blick überraschen mag. Demnach können Momente eines absoluten Glücksgefühls in ABZ entweder gleichzeitig oder abwechselnd mit Angst einflößenden Erfahrungen auftreten. Beide Dimensionen, also die Angst (AIA) ebenso wie das Glücksgefühl (OSE), sind eingebettet in die zur dritten Dimension (VUS) gehörenden Wahrnehmungs- und Bedeutungs-(Um)Strukturierung. In dieser dritten Dimension schließlich findet die psychische Verarbeitung des Erlebten, sprich das eigentliche Persönlichkeitswachstum statt. Althergebrachte Verhaltens- oder Denkmuster werden massiv in Frage gestellt oder vollständig über Bord geworfen; das „Ganze“ bekommt sozusagen eine andere Bedeutung im Sinne einer erweiterten Selbst- und Weltsicht, ja die ganze (innere wie äußere) Welt erscheint in einem neuen Licht.

Irrationale Welten des Bewusstseins

Vertigo, Illnix – Lust am Taumel

Schon seit jeher galten Schwindelspiele – unter anderem das häufig bei Kindern zu beobachtende, mehrfache Drehen um die eigene Achse – als besonders beliebter Zeitvertreib. In diesem Tun äußert sich nicht nur eine spielerische Einstellung zur Welt, sondern auch das Bedürfnis nach einer zeitweiligen Aufhebung des kontrollierten Ich-Bewusstseins zugunsten des Taumels bei gleichzeitiger Hingabe an die Kräfte des natürlichen Bewegungsablaufes. Dem herkömmlichen Zeit- und Raumempfinden enthoben, gestaltet sich der Übergang von einem Moment zum Nächsten als fließend. Die Trennung zwischen Ich und Umwelt, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wird aufgehoben. Absicht und Tun verschmelzen zu einer unmittelbaren Handlungseinheit. Le Breton weist in seinem Buch „Lust am Risiko“ (1995) auf die aus dem griechischen stammende, aussagekräftige, deutsche Übersetzung für Schwindelspiele („Ilnix“) hin: Demnach ist „Ilnix“ das griechische Wort für „Strudel“, welches sich wiederum von „ilingos“ (Schwindel) herleitet. Unter „Ilnix“ werden jene Kategorien zusammengefasst, „die auf dem Begehren nach dem Rausch beruhen und deren Reiz darin besteht, für einen Augenblick die Stabilität der Wahrnehmung zu stören und dem klaren Bewusstsein eine Art wollüstiger Panik einzuflößen. Es geht hier stets darum, sich in einen tranceartigen Betäubungszustand zu versetzen, der mit kühner Überlegenheit die Wirklichkeit verleugnet“.⁹ (Callois 1982, S. 32)

Die meisten Techno-Stücke scheinen zum Erleben des „Vertiginösen“ nahezu berufen zu sein. Hohe rhythmische Geschwindigkeiten, monotone Klänge und letztendlich auch die – für das tanzende Publikum meist unerwartet auftretenden – Unterbrechungen des Bassrhythmen sorgen für gehörige Verwirrung im Dienste des „Ilnix“.

Flow – Bewusstsein in Optimalform

Die Bezeichnung „Flow“ wurde von Csikszentmihalyi (1974) geprägt und beruht auf der Erfahrung eines optimalen Bewusstseinszustand. Dieser stellt sich vornehmlich dann ein, wenn es gelingt, Kontrolle über Gedanken und Innenleben zu gewinnen, sodass sich Ordnung im Bewusstsein einstellt. Damit ist gemeint, dass jene Informationen, die ins Bewusstsein gelangen auch mit den persönlichen Zielen übereinstimmen, wodurch die psychische Energie optimal ins Fließen kommt. Voraussetzung für diese „autotelische Erfahrung“¹⁰ ist das Ausüben einer Tä-

8 Jene Tanzwut-Epidemien, die sich im 13. und 14. Jahrhundert über ganz Mitteleuropa ausbreiteten, wurden vom Tanzforscher Max von Boehn (1925) als Ausfluss religiöser Ekstasen gedeutet. Aus dieser Zeit stammen auch Begriffe wie der „Veitstanz“, welcher mit der Psychopathologie der „Chorea Huntington“ eigentlich nichts zu tun hat oder auch der in Italien weitverbreitete „Tarantella“-Tanz (siehe dazu die Redewendung „wie von der Tarantel gestochen“).

9 Dieses Verhalten entspricht einer „Theorie der primären Liebe“ des Psychoanalytiker Balint (1960) zufolge dem Typus des Philobaten (im Gegensatz zum Oknophilen), der wiederum als Abwehrreaktion auf die meist in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres stattfindenden, traumatische Erkenntnis der getrennten Existenz von Mutter und Kind und den damit verbundenen Gefühlen der Hilflosigkeit beim Kleinkind zu betrachten ist (vgl. dazu Abhandlungen über die Problematik der Wiederannäherungsphase bei Mahler et. al. 1975).

10 Der Begriff „autotelisch“ leitet sich von den zwei griechischen Wörtern „autos“ (Selbst) und „telos“ (Ziel) ab. (näheres dazu siehe Csikszentmihalyi 1990 S. 97)

tigkeit, die bei höchster Aufmerksamkeit um ihrer selbst Willen geschieht. Im Grunde genommen kann jede Tätigkeit zu einem Flow-Erlebnis werden. Zu den bekanntesten Flow-Aktivitäten zählen Bergsteigen, Schachspielen, Malen und Musizieren.

Trance – Selbstversunkene Leichtigkeit

Das Wort „Trance“ stammt vom altfranzösischen Begriff „transe“ ab und bedeutet soviel wie das Hinübergehen in den Tod (vgl. dazu F.A. Brockhaus 1992, S. 306). In Anlehnung an das Trance-Klassifikationsschema von Firth (1967) zählen sowohl die religiös-rituelle Trance als auch die Techno-Tanz-Trance zur Kategorie jener Trancen, die im Mittelpunkt einer kultischen bzw. kult-ähnlichen Handlung stehen und für alle Beteiligten eine angenehme, wohltuende Gemeinschaftserfahrung verkörpern (vgl. Douglas 1986). Der Auslöser für das Entstehen von Trancezuständen hängt vom jeweiligen soziokulturellen Kontext ab und kann unterschiedliche Formen annehmen, welche wiederum individuell verschieden erlebt werden (vgl. Baldemair 2001). Während der Trance werden weder die körperliche Anstrengung noch sonstige Schmerzen wahrgenommen wie beispielsweise vom Tanzen wundgescheuerte Fußsohlen oder Blasenbildungen. Automatisch wird über mehr Kraft und Ausdauer verfügt als im Normalzustand. Trancezustände verfügen entweder über anregende (ergotropisch) oder beruhigende (trophotropisch) Wirkung (vgl. Stattman 1991). Auf physiologischer Ebene zeigen sich Veränderungen im Bereich der Gehirnströme (Theta-Wellen Produktion, Hypersynchronizität zwischen linker und rechter Gehirnhälfte), des Herzrhythmus und des Schmerzempfindens. Außerdem kommt es zu erhöhter Körpertemperatur und Schweißsekretion sowie zu Veränderungen von Stimmlage und Lautbildung, verbunden mit hierfür charakteristischen Intonationsmustern bei gleichzeitiger Hypersuggestibilität (vgl. Rittner & Hess 1995).

Grundsätzlich wird unterschieden zwischen verschiedenen Trancetiefen, tendenziell aktiven (z. B. Mevlevi-Sema der Sufi-Derwische) und passiven Trancen (z. B. klassische Hypnose). Ansonsten reicht das Spektrum von Trancezuständen ausgehend von typischen Alltags- und Minitrancen (z.B. Tagträumereien und Schwindelspiele) über hypnoide (z.B. Autogenes Training) und religiöse Trancen (z.B. Glossolalie) bis hin zu Besessenheitstrancen (z. B. Umbanda). Letztere gehen mit einer tiefgreifenden psycho-physiologischen Veränderung der Gesamtpersönlichkeit während des Trancezustandes einher, meist gefolgt von Amnesien. Allen Trancen gemeinsam ist der Umstand, dass die Trance-Session eingeleitet wird durch eine bestimmte Art der Fokussierung von Aufmerksamkeit mittels einer Einengung des Wahrnehmungsfeldes (z.B. formelhafte Wiederholungen von Worten beim autogenen Training, gesungene Mantren im Yoga, rituelle Körperbewegungen im Islam oder rhythmisch-monotone Klänge bei Techno).

Ekstase – Das Erlebnis des Absoluten

Ekstase gilt als ursprünglicher Sammelbegriff für religiös interpretierte Ausnahmezustände (vgl. Hoffman 1994), als das *„Erlebnis individueller Entpersönlichung“* (Brockhaus 1992 S. 245) schlechthin, welches häufig mit optischen und akustischen Halluzinationen einhergeht.. Sie kann als höhepunkt-zentrierte, absolute Steigerungsstufe von Trance bezeichnet werden – ein Faktum, welches in dem Rouget'schen Modell (1985, S. 11) einer Gegenüberstellung von Trance (Bewegung, Lärm, in Gemeinschaft, Krise, sensorische Überstimulierung, Amnesie, keine Halluzinationen) und Ekstase (Unbeweglichkeit, Stille, Einsamkeit, ohne Krise, sensorische Deprivation, Erinnerung, Halluzinationen) jedoch keine Berücksichtigung findet.

Ekstase steht in enger Verbindung mit dem Erleben des Sexuellen, des Todes, allumfassender Liebe und des Numinosen. Die Begegnung mit dem Göttlichen ist laut OTTO (1947) stets zugleich faszinierend und beängstigend. Ekstatische Erlebnisse ereignen sich in der profanen Form des „kleinen Todes“ dank sexueller Wollüstigkeiten ebenso wie in den asketisch-leidenschaftlichen Gottesbegegnungen zahlreicher MystikerInnen (vgl. Hoffman 1994). Ekstatische Erfahrungen stellen Kontakt zu anderen Welten her, aus denen wir Kraft schöpfen, für die wir uns begeistern können. Ekstase zu erleben bedeutet stets auch Heilung im mehr oder weniger engen Sinne. Jedenfalls verkörpert sie eine „sich ins Unermessliche steigernde Verzückung“ bis hin zur völligen Selbstauflösung, aus der das Individuum jedoch gestärkt, „wie neu geboren“ hervorgeht. Ekstase ist Ausdruck der menschlichen Ur-Sehnsucht einer Rückkehr in das Paradies, in die allumfassende (intrauterine) Geborgenheit einer Welt, die keine Grenzen zwischen Ich und Du, Welt und Selbst kennt. Ekstatische Erlebnisse spielen auch eine wichtige Rolle bei mimetischen Gruppenprozessen innerhalb der Techno-Szene¹¹. Durch das tänzerisch-taumelnde, ekstatische Heraustreten aus dem Gewohnheitstrott kann es zur Auflösung alter Muster, leibseelischer Blockaden und Fixierungen kommen. Leben mehrerer Individuen gleichzeitig ihr ekstatisches Potenzial auf der Tanzfläche aus, so

¹¹ Der Begriff „Techno-Szene“ wird in diesem Aufsatz ausschließlich umgangssprachlich benutzt.

potenziert sich jene alles verbindende, (über)menschliche Kraft zu einem intensiven, identitätsstiftenden Gemeinschaftserlebnis einhergehend mit einem unermesslich befreiendem Glücksgefühl.

Gelegentlich werden die Begriffe Trance und Ekstase auch synonym verwendet. Dieser unreflektierte Sprachgebrauch hängt einerseits mit der mangelhaften, sprachlichen Ausdifferenzierung zusammen, die ihrerseits wiederum bezeichnend ist für die kulturgeschichtliche Ausgrenzung bzw. Verdrängung von Trance und Ekstase in zahlreichen abendländischen Kulturen. Die verbale Gleichbehandlung von Trance und Ekstase mag letztendlich aber auch auf die überwiegend erst im Nachhinein zur Verfügung stehenden, kategorialen Verarbeitungsmöglichkeiten des Bewusstseins zurückzuführen sein, da das Individuum ja stets als Subjekt und Objekt zugleich in das leib-seelische Geschehen mit eingebunden ist.

Mimesis¹² des Tanzes – Kultur als leiblicher Prozess

Ursprünglich im religiösen Kontext kultischer Handlungen von Stammesgesellschaften beheimatet, diente die Mimesis des Tanzes als leib-seelische Verkörperung mythischer Realitäten (vgl. Eliade 1975, Rouget 1985). Dieses körperliche Eintauchen in religiös besetzte, nicht alltägliche Wirklichkeiten mittels Trance und archaischer Ekstasetechniken prägte und verstärkte die Identität der Gruppe ebenso wie sie dem Einzelnen zum Erleben einer irdisch-sinnlichen Präsenz des Göttlichen verhalf. Mit anderen Worten ging es darum, religiös motivierte Selbststeigerung im Leibgedächtnis¹³ zu verankern.

Rauschzustände, Trance und ekstatische Anwandlungen des Bewusstseins auf Techno-Parties und Raves sind Teil einer kulturellen Praxis, die – inszeniert durch die soziale Mimesis des Tanzes (vgl. Klein 2001, S. 265-268) – einen lebensweltlichen Ausdruck von Kreativität und Lebendigkeit verkörpert.

Wodurch sind nun die mimetischen Qualitäten des Techno-Tanzes charakterisiert?

Mimetische Prozesse innerhalb von Techno-(Sub-)Kulturen zielen speziell mittels Tanz auf die Erschließung archaischer Wirklichkeiten ab, auf die Aneignung nicht alltäglicher Bewusstseinsräume, in denen die leibhaftige Erfahrung von Einssein mit sich selbst und der Welt noch – oder vielmehr wieder – spürbar ist. Die soziale Mimesis des Trance-Tanzes ist in Techno-Teilkulturen zu einer subversiven, wenn auch ambivalenten Form des Widerstands geworden: Durch die Bejahung von Technik, Genuss und Konsum der ProtagonistInnen tragen sie zur Aufrechterhaltung des gesellschaftlichen Status Quo bei. Gleichzeitig wird das bestehende Ordnungssystem sowohl durch die Diskursferne als auch Wiederbelebung von Trance und Ekstase als kollektiv verdrängtes, dem Bereich des Irrationalen zugesprochenes Kulturgut systematisch unterwandert. Darin liegt der kulturbildende Beitrag der sozialen Mimesis des Techno-Tanzes, auf dessen Grundlage die ProtagonistInnen der Techno-Szene mit Grenzerfahrungen experimentieren, um diese für ihre Individuierung nutzbar zu machen.

Dimensionen des Erlebens von Trance und Ekstase auf Techno-Parties

Techno-Musik übt auf viele Techno-PartygängerInnen den Reiz des Unwiderstehlichen aus. Die rhythmisch-monotone Anregung (vgl. Akstein 1986), individuelle Bereitschaft, sich auf das Geschehen einzulassen (vgl. Mitterlehner 1995), musikalische Anreize, körperliche Kondition, individuelle Tagesverfassung und bisherige Geübtheit im Umgang mit Trancen (vgl. Baldemair 2001) gelten als die wichtigsten Grundvoraussetzungen für das Entstehen von Trancezuständen beim Tanzen auf Techno-Parties. Durch das ständige Wiederholen von Bewegungsabläufen treten rationale Denk- und Kontrollvorgänge unweigerlich zurück. Euphorische Lustgefühle und das Empfinden einer Leichtigkeit markieren den gleichförmigen Zustand der Trance. Der losgelöste Körper tanzt automatisch das, was ihm gut tut, was er braucht, um Verspannungen zu lösen und innere Blockaden aufzulösen. Trancezustände wechseln bevorzugt jeweils dann zur Ekstase über, wenn jener Punkt, an dem es im Normalzustand aufgrund der körperlichen Erschöpfung nicht mehr weitergeht, regelrecht übertanzt wird. Dieses Verhalten kann schließlich mit Hilfe der musikalischen Kompetenz des DJ's zum heiß ersehnten „Kick“ (siehe dazu den Begriff „peak experience“, Maslow 1973) führen. Die unmittelbaren Eindrücke und Nachwirkungen der auf Techno-Parties exzessiv ausgekosteten (Tanz-)Erfahrungen und Eindrücke werden – unter der Voraussetzung keiner missbräuchlichen Verwendung von psychoaktiven Substanzen – durchgängig positiv beschrieben¹⁴:

Trotz höchster körperlicher Anstrengung und Erschöpfung fühlen sich die meisten Techno- Trance-TänzerInnen glücklich, erleichtert und irgendwie entspannt. Es kommt zur Auflösung körperlicher Blockaden (Anja, Lisa, Ro-

12 Bei einer Mimesis handelt es sich nach Auerbach (1982) um eine Interpretation des Wirklichen durch literarische Darstellung oder (körperliche) Nachahmung.

13 Annette Barkhaus (2001, S. 29-34) hat die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zwischen den Begriffen Leib und Körper herausgearbeitet. Sie weist darauf hin, dass der Begriff Leib vor allem durch eine nicht instrumentelle Beziehung zum Körper charakterisiert ist.

14 Der folgende Absatz wurde geringfügig geändert aus Baldemair (2001) übernommen. Er beinhaltet die Untersuchungsergebnisse einer wissenschaftlichen Studie von Baldemair (1999), auf die die zitierten Seitenzahlen verweisen. Bei den in Klammer angeführten Namensnennungen handelt es sich um geänderte Vornamen der von Baldemair interviewten Personen aus verschiedenen Techno-(Teil-)Kulturen.

man), zur Freisetzung von unartikulierten Gefühlen bzw. Energien und insgesamt zu einer Stabilisierung des leibseelischen Gleichgewichts (Peda). Trotz höchster körperlicher Anstrengung und Erschöpfung fühlen sich die meisten InterviewpartnerInnen – so wie Cyberius – glücklich, erleichtert und irgendwie entspannt: *“Also wenn jemand fünf Stunden auf der Tanzfläche getanzt hat, wird er entspannt sein, auch wenn er am Arsch ist”* (S. 104ff). Roman stellt fest, dass sich im Zuge zahlreicher Techno-(Trance-)Tanz-Aktivitäten sein gesamtes Bewegungsspektrum nicht nur präzisiert sondern auch erweitert hat. Anja wiederum verlor über das Trance-Tanzen zu Techno-Musik u.a. zusehends ihre Scheu, durch heftige, ‚ordinäre‘ Bewegungen tabuisierter Körperzonen (sprich, Becken und Busen) aufzufallen, ohne sich dabei gleichzeitig schuldbewusst vom ‚Lockvogel-Syndrom‘¹⁵ ausbremsen zu lassen. Ein Ereignis besonderer Art beinhaltet für Lisa und Peda das Veranstellen von Rave-Parties in freier Natur. In Zuge dessen hat sich für beide ein neuer, bewussterer Zugang zu Naturereignissen, wie etwa Sonnenaufgängen, eröffnet. Anja und Roman wiederum nutzen die Techno-Party als lustvolle Spielwiese zur Erprobung neuer kommunikativer, zwischenmenschlicher Verhaltensweisen. Die Techno-Tanz-Trance stellt für beide ein wichtiges Mittel zur Selbsterkenntnis dar: *“Also das erleb´ ich auch so (...) dass ich den Raum bekomme, in meine Welt einzusteigen, etwas über mich wahrzunehmen. Und das empfinde ich immer als sehr heilsam”* (Anja S. 128). Allgemein verhält es sich so, dass eine gute Techno-Party von vorne herein eng an das Erleben von Trance und Ekstase gekoppelt ist, sei es ‚nur‘ in Form eines gemeinsam erlebten Rausches oder jenes intensiven, gemeinhin als ‚familiär‘ bezeichneten Gemeinschaftsgefühles, welches – in der wortlosen Sprache des Tanzes beheimatet – die herkömmlichen Unterschiede zwischen Individuen aufzulösen scheint und die Techno-Party zu einem ‚umwälzenden Ereignis‘ gestaltet. Obwohl Kommerzialisierung, Vermassung und Drogenskandale den ursprünglichen Geist der Techno-Szene schier zugrunde gerichtet haben, hat jenes Zitat von Roman zumindest in ‚Untergrund-Kreisen‘ nach wie vor Gültigkeit: *“Wenn du einmal Party (sprich, den ursprünglichen Geist von love, peace and unity – so das zentrale Motiv der Techno-AvantgardistInnen; Anm. A.B.) verstanden hast, dann hast du eine ganz neue Sicht auf das Leben (S. 135).”*

Techno mit und ohne Drogen

Der Konsum von Drogen und Rauschmitteln spielt in Techno-Kulturen – wie auch in anderen Jugend- und Erwachsenen-Szenen – eine bedeutsame Rolle. Die synthetisch erzeugte, psychoaktive Substanz MDMA (3,4 Metamphetamin-Derivat), besser bekannt unter dem Namen „Ecstasy“, gilt in der Techno-Szene als die illegalisierte Party-Droge schlechthin. Durch ihre empathiefördernde, leistungssteigernde Wirkung (vgl. Shulgin 1991, Eisner 1989, Metzner 1983) fungiert sie häufig als potentes Weck- und Hilfsmittel zum Abbau von (Tanz)Hemmungen, zumal dadurch ein relativ schneller, unkomplizierter Einstieg in einen Trancezustand möglich ist. Allerdings treten bei exzessivem Gebrauch (vgl. Saunders 1995) Verschleißerscheinungen insofern auf, dass immer höhere Dosierungen vonnöten sind, um jeweils denselben, vorausgegangenen Trance-Effekt zu erzielen. Zahlreiche Covers von Techno-CD´s und LP´s weisen in zahlreichen Fällen auf die Verbindung zu psychoaktiven Substanzen hin, entweder bildhaft angedeutet oder namentlich genannt (vgl. Rätsch 1995). Auch die auf Techno-Parties häufig anzutreffenden, bewegten Lichtinstallationen simulieren typische, bildhafte Wahrnehmungen während eines Drogenrausches.

Dem Menschensein wohnt ein grundlegendes Bedürfnis nach Rausch, Ekstase und Bewusstseinsweiterung inne. Der Konsum psychoaktiver Substanzen ist ein potenzieller Weg, dieses Bedürfnis zu stillen, kann aber auch Ersatzfunktion für das sein, was uns im Laufe der Zivilisationsgeschichte zunehmend verloren ging, beispielsweise das Wissen um Existenz und Wirkung archaischer Trance- und Ekstase-Techniken (vgl. Goodman 1991). Hinzu kommt, dass vor allem kirchliche Institutionen als Vertreter puritanischer Wertvorstellungen die Praxis heidnischer Rituale verboten (vgl. Koch 1995) oder ihnen systematisch den sinnlichen Boden entzogen, wodurch ein Mangel an religiös motivierter Trance entstand. Nicht von ungefähr bedienen sich die Protagonisten der Techno-Szene mit Vorliebe archaischer, religiös besetzter Begriffe. Oder sind es vielmehr die Medien, welche die Techno-Bewegung in diesem Licht erscheinen lassen? Vermutlich ist beides zutreffend.

Trancezustände und Ekstase können selbstverständlich auch mit der Unterstützung körpereigener psychoaktiver Substanzen zum Tragen kommen. Im Grunde genommen – so die Meinung einiger InsiderInnen – bedarf es lediglich einer einmaligen Erfahrung mit Ecstasy, bei der die entsprechenden Informationen erstmals im Körperwissen gespeichert werden, um danach praktisch fast jederzeit wieder abrufbar zu sein (vgl. Baldemair 2001). Der nichtsdestotrotz sehr beliebte Griff zur verheißungsvollen Tablette (vgl. Doldin 1996) entpuppt sich angesichts dessen als Gewohnheitsritual (vgl. Rätsch 1999) oder als Akt der Bequemlichkeit.

¹⁵ Ich gestehe es offen, dieser Ausdruck stammt von mir. Er kam mir soeben in den Sinn, als es darum ging, jenes Gefühl von Frauen zu beschreiben, die - obgleich voller unbändiger Tanzlust - Bewegungen im Bereich sexualisierter Körperzonen durch gezielte Selbst- und Fremdbeobachtung schier zwanghaft in Schach zu halten versuchen, ja, bändigen müssen, um nicht der leichtsinnigen, sexuellen Provokation (noch dazu ohne ernste Absichten auf Geschlechtsverkehr!) von Seiten der Männer- und (leider auch) Frauenwelt schuldig gesprochen zu werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen den drastischen Anstieg der Ecstasy-KonsumentInnen, wobei sich das Einstiegsalter für den Erstkonsum nach vorne verlagert hat (vgl. Tossmann/Heckmann 1997). Dieses Faktum ist zweifelsohne besorgniserregend, sollte jedoch nicht zu vorschnellen (Vor-)Urteilsbildungen und pauschalen Stigmatisierungen bestimmter Personengruppen führen oder – gar unter dem Deckmantel des „Opferschutzes“ – der Durchsetzung einseitiger, gesellschaftspolitischer und wirtschaftlicher Machtinteressen dienen. Ausführlicher wurde auf die Grundsatzprobleme in der Drogendebatte bereits an anderer Stelle eingegangen (vgl. Strieder 2001). Allenfalls ergibt sich die Notwendigkeit einer verstärkten kulturanthropologischen Sichtweise in der gängigen Jugend- und Drogenpolitik. Als Diskussionsgrundlage für VertreterInnen jeglicher, ideologischer Couleur in Sachen Drogenkonsum bietet sich folgendes Zitat von Albert Hofmann (1996, S. 24) an:

„LSD hat mir neue Dimensionen gezeigt. Ich hatte das Gefühl, ich stehe mitten in einer Wahrheit, die mich zu einer bestimmten Lebenshaltung geführt hat. Wichtig ist für mich, dass ich das, was ich für wahr halte, in meinem Leben lebe. Deswegen brauche ich LSD nicht mehr. Deswegen finde ich auch, dass ein verkrustetes, ausgetrocknetes, altes Bewusstsein LSD sinnvoll gebrauchen kann. Für die Jugend gibt es aber bessere Mittel: sie sollen tanzen!“ (Albert Hofmann, Erfinder von LSD in einem Interview mit „Frontpage“)

ANHANG:

Methoden zur Mobilisierung körpereigener Drogen

Die meisten Menschen sind sich der Tatsache kaum bewusst, dass ihr Gehirn eigene Psycho-Drogen produziert z. B. schmerzstillende (morphiumähnliche), angstlösende (valiumähnliche) oder energiesteigernde Substanzen (vgl. Zehentbauer 1994). Für das Entstehen von Trance und Ekstase auf Techno-Parties sind vor allem Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin Endorphine und körpereigene Psychedelika verantwortlich – um nur einige der wichtigsten Botenstoffe (Neurotransmitter und Hormone) zu nennen. Psychedelika sind dem LSD ähnlich, erweitern die Wahrnehmung, lassen Visionen, Tag- und Nachträume entstehen und bringen Erleuchtung. Sie stehen in enger Verbindung zu den Endorphinen, zu Serotonin und Dopamin. Letzteres ist eine Neurotransmitter-substanz aus der Aminosäure Dopa, die auch die Muttersubstanz für Melanin ist, jenem Stoff, der Haaren und Haut die Tönung verleiht. Dopamin ist vor allem in hoher Konzentration für künstlerische Leistungen, für das Hyperphantastische, das Aus-dem-Rahmen-Fallende und das Absurde verantwortlich; es ist ein potenziell „verrückt“ machendes Molekül. Der Aktionsradius von Dopamin erstreckt sich gemäß Zehentbauer (1992, S. 137) auf viele Bereiche des leibseelischen Empfindens:

- ✗ erhöhter seelisch-körperlicher Antrieb, der angenehm empfunden wird („emotional drive“); vermehrte emotionale und motorische Spontaneität
- ✗ Förderung von Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit; große Aufmerksamkeit und Wachheit, ohne dabei überdreht zu sein; verbesserte Sinneswahrnehmung; scharfes Denken, differenzierte Meinungsbildung, erweiterte Phantasie und Kreativität
- ✗ Angstlösend und antidepressiv: Tendenz zu gehobener Stimmung bis hin zu Glücksgefühl
- ✗ Sexuell ausgleichend bis zur leichten Steigerung sexueller Lust
- ✗ Energieverbrauchend und gewichtsreduzierend
- ✗ Vegetativ harmonisierend; ausgeprägte Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✗ Stimulierung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und damit Verstärkung der Immunabwehr
- ✗ Harmonisierung der Körperbewegung; Koordinierung und Veredelung der Feinmotorik (Mimik, Spiel der Hände und Finger): Steuerung der instinktiven (unwillkürlichen) Bewegungskontrolle des Muskeltonus (auch wichtig für absichtlich bewegungsloses Verharren)
- ✗ Dopamin ist wohl der wichtigste Neurotransmitter des extrapyramidalen Nervensystems (das z. B. dem kraftvollen Sprung einer Tänzerin Harmonie und Grazilität verleiht oder Bewegungen im Zeitlupentempo erst ermöglicht).

Ebenso wie Dopamin wirkt auch das Stresshormon Noradrenalin allgemein aktivierend, stimmungshebend und antidepressiv. Die glücklichmachenden Endorphine gelten auch als körpereigene Morphin-Moleküle. Sie stillen den Schmerz und heben gleichzeitig die Stimmung. Serotonin sorgt für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Ähnlich beruhigend, angstlösend und nebenbei stimmungsaufhellend wirkt das körpereigene Endovalium.

Folgende Techniken veranlassen die Produktion endogener, psychoaktiver Substanzen, die sowohl als Ersatz für Psychopharmaka als auch zur Bewusstseinsweiterung gezielt eingesetzt werden können¹⁶ (vgl. Zehentbauer 1992, S. 181-189):

Aktives Imaginieren

Imaginieren bedeutet, eine bildhafte Vorstellung, ein inneres Bild von einer Situation zu entwickeln. Das jeweilige Bild, das wir uns vorstellen, setzt dann bestimmte Botenstoffe frei: Wollen wir schlafen, stellen wir uns am be-

16 Die Aufzählung der nun folgenden Techniken wurde weitgehend von Zehentbauer (1992) übernommen und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

sten eine völlig entspannte Situation vor um sedierende Botenstoffe wie Endovalium und Serotonin zu aktivieren. Geht es hingegen darum, die eigene Trägheit zu vertreiben, so vergegenwärtigt man sich eine Sequenz von Aktivitäten – vorzugsweise solche, die auch Spaß machen! Dank der Ausschüttung von Noradrenalin, Dopamin und Acetylcholin werden wir uns innerhalb kürzester Zeitmunterer und unternehmungslustiger fühlen. Mit dieser Methode lassen sich offensichtlich sowohl anregende, kreativitätsfördernde als auch beruhigende, körpereigene Drogen freisetzen.

Atemtechniken

Die meisten Atemübungen wirken harmonisierend auf die endogenen Regelmechanismen der körpereigenen Botenstoffe (siehe Yoga, Meditation)

Ausagieren

Das Ausagieren von Stimmungen und Affekten ist der spontanen Mobilisierung von körpereigenen Drogen offensichtlich zuträglich. Ständiges Sich-Beherrschen und Sich-Anpassen dämpft die endogenen Botenstoffe in ihrer Aktivität und kann die Biofeedback-Regemechanismen im Körper nachhaltig stören.

Autogenes Training

Das Prinzip des Autogenen Trainings liegt in der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion. Durch starke gefühlbetonte Erwartungen, aber auch durch zielgerichtetes Denken können psycho-physische Vorgänge positiv beeinflusst werden. Dabei kommt es zur Mobilisierung von Serotonin, Endovalium, Endorphinen und Melatonin.

Ekstatisches Tanzen

führt zur Ausschüttung von Noradrenalin, Adrenalin, Schilddrüsenhormonen und Glückshormonen, sogenannten Endorphinen. Ähnlich wie bei Orgasmen kommt es durch die exzessive Mobilisierung von körpereigenen Psychodelika, Endorphinen und Dopamin zu rausch- und tranceähnlichen Bewusstseinszuständen.

Extrembelastungen

Lang andauernde, mitunter sogar lebensgefährliche Extremsportarten (z.B. Steilwandklettern, U-Bahn-Surfen, Drachenfliegen, bungee jumping) führen zu einer enormen Erhöhung des Blutspiegels mit Noradrenalin, Acetylcholin, Endorphinen und männlichen Sexualhormonen. Besonders von Depressionen betroffene Jugendliche suchen solche Situationen (bewusst oder unbewusst) auf zur psychischen Stimmungshebung als auch zur Steigerung des Lebensgefühls.

Konzentrierte Aktivität – Trance, Flow

Ein Trancezustand ist u.a. charakterisiert durch eine gesteigerte Form des Erlebens mit exzessiv vertiefter Wahrnehmung. Konzentrierte Aktivität kann psychedelische Zustände verursachen, wobei hier Dopamin und Endorphine als körpereigene chemische Einflussfaktoren eine wichtige Rolle spielen.

Massage

Diverse Organe können durch manuelle Reizung oder Selbstmassage zu vermehrter endogener Drogenproduktion angeregt werden (z. B. Schilddrüse, Sexualorgane). Auch über andere Körperteile (z. B. Rücken, Gesicht) lassen sich bestimmte Botenstoffe stimulieren, besonders bei Akupunktur, Akupressur und Reflexzonenmassage. Die genannten Methoden (kombiniert mit einfachen Bewegungsübungen) erhöhen den Endorphinspiegel und tragen zur Mobilisierung von Acetylcholin und Noradrenalin bei.

Meditation

Ein meditativer Entspannungszustand kann durch spezielle Atemtechniken, bestimmte Bewegungsabläufe, Tanz, Versenkung in ein Bild, Musik, Gesänge oder Gebete erreicht werden. Meditation verfügt aber nicht nur über be-

ruhigende, sondern auch aktivierende und kreativitätsfördernde Eigenschaften. Die wiederholte Ausrichtung nach „Innen“ begünstigt das symbolische und paralogische Denken, d.h. intuitives Wissen und spontane Assoziationen fließen ungehemmt ins Bewusstsein. Dabei werden folgende Botenstoffe mobilisiert: Serotonin, Dopamin, Endorphine, Melatonin, Endovalium, körpereigene Psychedelika und als Folge der Meditation häufig Noradrenalin.

Monotonisierung

Motorische Monotonie kann mittels vermehrter Bereitstellung endogener Psychedelika zu Selbstentgrenzungserfahrungen führen. Dies geschieht bei Techno anhand der monotonen Rhythmen elektronisch erzeugter Musikstücke.

Placebo Effekte

Placebo ist ein Stimulans, das die Selbstregulierungs- und Selbstheilungskräfte im Menschen mobilisiert. Spannenderweise muss dieser nicht gegenständlich sein, sondern kann auch als geistige Energie beispielsweise in Form eines Heilrituals wirken. Durch Placebo wissenschaftlich nachgewiesen ist ein Konzentrationsanstieg der körpereigenen Endorphine bei Menschen mit guten Selbstregulierungskräften.

Reizentzug

Eine natürliche Form des Reizentzugs stellt die schon aus der Bibel bekannte Askese in der Wüste dar. Sowohl durch Reizentzug als auch Reizüberflutung werden körpereigene Psychedelika, Noradrenalin, Endorphine und Dopamin angeregt.

Reizüberflutung

Reizüberflutung entsteht durch extrem dichte Konfrontation mit akustischen, optischen und anderen sensomotorischen Reizen. Sie kann im Rahmen festlicher Ereignisse ebenso wirken wie beim Tanzen auf Techno-Parties. Die dabei aktivierten, psychogenen Botenstoffe sind dieselben wie bei Reizentzug.

Schlafentzug

Die durch stundenlanges Tanzen und damit einhergehendem Schlafentzug verursachte Mobilisierung von Botenstoffen wie Serotonin und Noradrenalin bedingt eine vorübergehende Beseitigung depressiver Verstimmungen.

Sexualität

Bei intensiver Masturbation und bei heftigen Orgasmen kann es durch die exzessive Mobilisierung von körpereigenen Psychedelika, Endorphinen und Dopamin zu rausch- oder tranceähnlichen, ekstatischen Bewusstseinsveränderungen kommen. Die Sexualhormone erreichen dabei ihre maximale Konzentration im Blut.

Yoga

Ein wesentliches Ziel von Yoga ist die Wiedergewinnung der Einheit von Körper und Seele. Yoga-Übungen beinhalten den Wechsel zwischen körperlicher Anspannung und Entspannung, wobei auch die Atmung zu berücksichtigen ist. Die Botenmoleküle wirken bei Yoga nicht nur entspannend und beruhigend (Endorphine, Serotonin, Endovalium) sondern auch leicht aktivierend (Dopamin, Noradrenalin).

LITERATUR

Alkemeyer, Th. (1996): Gesellschaft, Körper, Tanz. In: Gesellschaft für Tanzforschung (Hrsg.): Jahrbuch Tanzforschung, Band 6 (S. 9-26), Wilhelmshaven

Allesch, Ch. (1994): Der schale Genuss. Über die Langeweile in der Erlebnisgesellschaft. In: U. Winkler (Hrsg.): Das schöne Leben. (S. 55-65), Thaur/Wien/München, Kulturverlag

- Andritzky, W./S. Trebes** (1995): Vision, Kreativität, Heilung. Das konstruktive Potential sakraler Heilpflanzen in der Industriegesellschaft. In: M. Winkelmann/W. Andritzky (Hrsg): Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie (S. 381-408), Berlin, VWB
- Anz, P./ P. Walder** (1995): Techno. Zürich, Rico Bilger
- Auerbach, E.** (1982): Mimesis. Dargestellte Wirklichkeiten in der abendländischen Literatur. Bern/München
- Baldemair, A.** (2001): Trancezendenz – Trancezustände beim Tanzen auf Techno-Parties und durch das Praktizieren religiös-ritueller Körperhaltungen nach Felicitas Goodman. In: Th. Phleps (Hrsg): Beiträge zur Populärmusikforschung Heft 27/28 (S. 253-269), Karben, Coda
- Balint, M.** (1960): Angstlust und Regression. Stuttgart, Klett-Verlag
- Barkhaus A.** (2001): Körper und Identität. Vorüberlegungen zu einer Phänomenologie des eigensinnigen Körpers. In: S. Karoß/L. Welzin (Hrsg.): tanz politik identität. Band.11 (S. 27-49), Hamburg, LIT
- Baxmann, I.** (2000): Mythos: Gemeinschaft. Körper- und Tanzkulturen in der Moderne. München, Fink
- Beck, U.** (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt/M., Suhrkamp
- Böpple, F./R. Knüfer** (1996): Generation XTC - Techno und Ekstase. Berlin, Volk und Welt
- Bohleber, W.** (1999): Psychoanalyse, Adoleszenz und das Problem der Identität. Psyche 53, (S. 507-530)
- Bossinger, W. / P. Hess** (1993): Musik und außergewöhnliche Bewusstseinszustände. In: H. Leuner / W. Schlichting (Hrsg): Jahrbuch des Europäischen Collegiums für Bewusstseinsstudien, Band 14 (S. 239-254), Berlin, VWB
- Bourguignon E.** (1973): Religion, Altered States of Consciousness and Social Change. Ohio, University Press
- Brandl, R. M.** (1993): Musik und veränderte Bewusstseinszustände. In: Bruhn H. / R. Oerter / H. Rösing (Hrsg.) Musikpsychologie. Ein Handbuch (S. 599-610), Hamburg, Reinbek
- Callois, R.** (1982): Die Spiele und die Menschen. Frankfurt/M., Suhrkamp
- Cousto, H.** (1995): Vom Urkult zur Kultur - Drogen und Techno. Solothurn, Nachtschatten
- Csikzentmihaly, M.** (1974): Flow: Studies of Enjoyment. University of Chicago, PHS Grant Report,
- Csikzentmihaly, M.** (1990): FLOW – The Psychology of Optimal Experience. New York, Harper & Row
- Daiber, C.F.** (1992): Wird der Glaube zu einer Erlebnis- Religion ohne Dogmatik? In: Lutherische Monatshefte, Band 31 (S. 572ff)
- Dittrich, A.** (1985): Ätiologie unabhängige Strukturen veränderter Wachbewusstseinszustände. Ergebnisse empirischer Untersuchungen über Halluzinogene I. und II. Ordnung, sensorische Deprivation, hypnagogische Zustände, hypnotische Verfahren sowie Reizüberflutung. Stuttgart, Enke
- Douglas, M.** (1986): Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. Frankfurt/M., Fischer
- Eliade, M.** (1989): Schamanismus und archaische Ekstasetechniken. Frankfurt/M., Suhrkamp
- Ders.** (1973): Die Sehnsucht nach dem Ursprung. Wien, Europa
- Ders.** (1957): Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen. Hamburg, Rowohlt
- Eisner, B.** (1989): Ecstasy. The MDMA-Story. Ronin Publishing Inc., Berkely, California
- Erikson, E. H.** (1970): Jugend und Krise. Die Psychodynamik im sozialen Wandel. Stuttgart, Klett
- Fend, H.** (1991): Identitätsentwicklung in der Adoleszenz. Lebensentwürfe, Selbstfindung und Weltaneignung in beruflichen, familiären und politisch-weltanschaulichen Bereichen. Entwicklungspsychologie der Moderne. Band II, Bern, Huber
- Feige, M.** (2000): Deep in Techno. Die ganze Geschichte des Movements. Berlin, Schwarzkopf & Schwarzkopf
- Figge, H. H.** (1994): Heilkundige in Trance. Psychologische Überlegungen an Beispielen aus der brasilianischen Umbanda. In: curare – Zeitschrift für Ethnomedizin, Bd. 17/2 (S. 229-240), Berlin, VWB
- Fischer A. / Y. Fritzsche / W. Fuchs-Heinritz / R. Münchmeier** (2000): Jugend 2000. 13. Shell Jugendstudie. Opladen, Leske + Budrich,

- Freund, Th.** (1995): Techno – eine Gefahr für Jugendliche? In: Österreichisches Institut für Jugendforschung, Jugendreport 2, (S. 9-10).
- Fuhrer U.** (2000): Individuierung durch Kulturbildung – das Beispiel Graffiti. In: Knolle N. (Hrsg.): Kultureller Wandel und Musikpädagogik (S. 9-26), Essen, Die Blaue Eule
- Gergen, K.J.** (1990): The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life. New York, Basic Books
- Ders.** (1994): << Sinn ist nur als Ergebnis von Beziehungen denkbar>>. Interview mit K.J. Gergen, in: Psychologie heute, Band 10 (S. 34-38)
- Goodman, F. D.** (1992): Trance. Der uralte Weg zum religiösen Erleben. Gütersloh
- Guttmann G./G. Langer** (1992): Das Bewußtsein. Multidimensionale Entwürfe. Wien/NewYork, Springer
- Hemment, D.** (1998): Dangerous Dancing and disco riots: the northern warehouse parties. In: G. McKay (Hrsg.): DiY Culture. Party & Protest in Nineties Britain (S. 208-228), London/New York, Verso
- Hess, P./ S. Rittner** (1996): Bewusstseinsforschung. In: H.-H. Decker-Voigt (Hrsg.): Lexikon Musiktherapie. Göttingen, Hogrefe
- Hoffman, K.** (1994): Dimensionen der Ekstase. München, Anarche
- Hofmann, A.** (1996): LSD: Completely Personal. In: MAPS – Bulletin of Multidisciplinary Association of Psychedelic Studies (translation by J. OTT), Volume VI/ Nr. 3 (S. 46-52)
- James, W.** (1997): Die Vielfalt religiöser Erfahrung: eine Studie über die menschliche Natur. Lizenzausgabe/1. Auflage, Frankfurt/M., Insel
- Janus L.** (1992): Schamanismus und menschliche Bewusstseinsentwicklung. In: Ch. Rätsch / J. R. Baker (Hrsg.): Jahrbuch für Ethnomedizin und Bewusstseinsforschung, Bd. 1 (S. 33-49), Berlin, VWB
- Jerrentrup, A.** (1992): Techno – vom Reiz einer reizlosen Musik. In: Th. Phleps / H. Rösing (Hrsg.): Beiträge zur Populärmusikforschung, Heft 12, (S. 46-84). Karben, Coda
- Keupp, H./ T. Ahbe/ W. Gmür/ R. Höfer/ B. Mitzscherlich/ W. Kraus/ F. Straus** (1999): Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek, Rowohlt
- Klein, G.** (2001): electronic vibration. Pop Kultur Theorie. Hamburg, Rogner & Bernhard
- Dies.** (1994): Frauen-Körper-Tanz. Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes. München, Wilhelm Heyne
- Koch, M.** (1995): Salomes Schleier. Eine andere Kulturgeschichte des Tanzes. Hamburg, Europäische Verlagsanstalt
- Kraus, W./B. Mitzscherlich** (1995): Identitätsdifusion als kulturelle Anpassungsleistung. Erste empirische Ergebnisse zu Veränderungen der Identitätsentwicklung. Psychologie in Erziehung und Unterricht, Band 42 (S. 65-72)
- Dies.** (1997): Abschied vom Großprojekt. Normative Grundlagen der empirischen Identitätsforschung in der Tradition von James E. Marcia und die Notwendigkeit ihrer Reformulierung. In: H. Keupp/R. Höfer (Hrsg.): Identitätsarbeit heute (S. 149-173). Frankfurt/M., Suhrkamp
- Krollpfeiffer, K.** (1996): Auf der Suche nach ekstatischer Erfahrung. Erfahrungen mit Ecstasy. Berlin, VWB
- Leary, T.** (1982): Politik der Ekstase. Dt. Ausgabe Volksverlag, Linden (Amerik. Orig. 1968)
- Le Breton, D.** (1995): Lust am Risiko. Frankfurt/M., dipa
- Liebsch, K.** (2001): Identität-Bewegung-Tanz. Theoretische Reflexionen zum Begriff der Identität. In: S. Karoß/L. Welzin (Hrsg.): tanz politik identität. Band 11 (S. 11-24), Hamburg
- Maslow A.** (1978): Motivation und Persönlichkeit. Olten/Freiburg (Amerik. Orig. 1954) Walter
- Ders.** (1985): Psychologie des Seins. München (Amerik. Orig. 1968), Kindler
- Mattheis R.** (2001): Mimesis des Tanzes. Ekstase und mythische Identifikation. In: S. Karoß/L. Welzin (Hrsg.): tanz politik identität Band 11 (S. 51-65), Hamburg, LIT
- Metzinger, T.** (1995): Bewusstseinsforschung und Bewusstseinskultur. In: H. Leuner/M. Schlichting (Hrsg.): Jahrbuch des Europäischen Collegiums für Bewusstseinsstudien 1993/94, (S. 7-29)

- Metzner, R.** (1993): Sucht und Transzendenz als Zustände veränderten Bewusstseins. In: A. Dittrich / H. Leuner (Hrsg): Welten des Bewusstseins – Ein interdisziplinärer Dialog. Band 1 (S. 149-170), Berlin, VWB
- Mitterlehner, F.** (1996): Let's Fly Together. Diplomarbeit, Universität Salzburg
- Müller, R.** (1996): Körper und Musik in Jugendkulturen. In: Pädagogik, Heft 6, S. 15-18
- Negt, O.** (1998): Lernen in einer Welt gesellschaftlicher Umbrüche. In: H. Dieckmann/ B. Schachtsiek (Hrsg.). Lernkonzepte im Wandel (S. 21-44), Stuttgart, Klett-Cotta
- Otto, R.** (1947): Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen. München, Biederstein
- Pfleiderer, B.** (1993): Der ethnographische Blick auf Ergriffenheit und Trance: Zum Diskurs der Ausgrenzung und Wiederkehr. In: A. Dittrich/A. Hofmann/H. Leuner (Hrsg): Welten des Bewusstseins, Bd. 2 (S. 139-151)
- Pöppel, E.** (1982): Lust und Schmerz. Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhalten. Berlin, Severin und Siedler
- Rätsch, Ch.** (1995): Sucht und veränderte Bewußtseinszustände im Kulturvergleich. In: curare. Zeitschrift für Ethnomedizin, Nr. 18/2 (S. 271-277). Berlin, VWB
- Ders.** (1995): Ritueller Gebrauch psychoaktiver Substanzen im modernen Mitteleuropa – Eine ethnographische Skizze. In: curare – Zeitschrift für Ethnomedizin, Nr. 18/2 (S. 297-324), Berlin, VWB
- Reynolds, S.** (1995): Wohin tanzt die Rave Kultur? In: Spex - Musikzeitschrift, Ausg./Oktober; (S. 64-69), Übersetzung aus dem Englischen: Andrea Honecker
- Rietveld, H.** (1998): Repetitive beats: free parties and the politics of contemporary DiY dance culture in Britain. In: G. McKay (Hrsg.): DiY Culture. Party & Protest in Nineties Britain (S. 243-269). London/New York, Verso
- Rouget, G.** (1985): Music and Trance. A Theory of the Relations between Music and Possession. University Press, Chicago
- Saunders, N.** (1993): E for Ecstasy. London, Neal's Yard Desktop Publishing Studios
- Scharfetter C.** (1995): Welten des Bewusstseins und ihre Kartographen in: Curare – Zeitschrift für Ethnomedizin Bd. 18/1, (S. 161 – 171), Berlin, VWB
- Strauss, A. L.** (1959): Mirrors & Masks. The search for identity. New Brunswick/London, Transaction Publishers
- Strieder C.** (2001): Kontrollierter Gebrauch illegalisierter Drogen. Funktion und Bedeutung des Gebrauchs illegalisierter Drogen im gesellschaftlichen Kontext. Studien zur qualitativen Drogenforschung und akzeptierenden Drogenarbeit. Band 32, Berlin VWB
- Turner V.** (1995): Vom Ritual zum Theater. Der Ernst des menschlichen Spiels. Frankfurt/M., Fischer
- Van Gennep, A.** (1986): Übergangsrituale. Frankfurt/M. Campus
- Welsch, W.** (1995): Vernunft. Die zeitgenössische Vernunftkritik und das Konzept der transversalen Vernunft. Frankfurt/M., Suhrkamp
- Wilber, K.** (1981): Halbzeit der Evolution. Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein. Eine interdisziplinäre Darstellung des menschlichen Geistes. Berlin, Bertelsmann
- Wright, M. A.** (1994): Freedom to Party. An Investigation into the British Dance/Rave Scene and the Implications of the Criminal Justice Act. In: Rätsch Ch. / J. R. Baker (Hrsg): Jahrbuch für Ethnomedizin und Bewusstseinsforschung (S. 343-351). Berlin, VWB
- Zehentbauer, J.** (1992): Körpereigene Drogen. Die ungenutzten Fähigkeiten unseres Gehirns. München/Zürich, Artemis & Winkler