

## KAPITEL 4

## Die Anderswelt-Reise



Was aber ist eigentlich die Anderswelt-Reise? Zunächst einmal ist die Antwort sehr einfach: Die Anderswelt-Reise ist das handwerkliche Mittel, mit dessen Hilfe wir die Anderswelt betreten können. Doch was steckt hinter dieser Formulierung?

Die Mittel der Anderswelt-Reise, die Klänge, die Haltung, die wir einnehmen, die gedanklichen „Zielvorrichtungen“, die wir benutzen, alle diese Hilfsmittel erzeugen einen veränderten Bewusstseinszustand. Dieser veränderte Bewusstseinszustand ermöglicht es uns, die Erscheinungen (Dinge, Wesen) der Anderswelt wahrzunehmen.

Unsere Wahrnehmung ist normalerweise auf die alltägliche Wirklichkeit ausgerichtet. In ihr leben wir überwiegend, auch wenn ein Teil von uns sich ständig in die Anderswelt erstreckt und sich dort befindet. (Darüber erfährst Du später mehr.) Die Anderswelt ist nicht „woanders“, also an anderer Stelle als die alltägliche Wirklichkeit, denn beide existieren gleichzeitig und gleichräumig, auch wenn wir gewöhnlich nur eine von beiden zu einer Zeit wahrnehmen können.

Die Anderswelt-Reise bewirkt also eine „Umschaltung“ unserer Wahrnehmung auf diesen anderen Teil der Welt. Die Schamanen mancher Völker sagen, dass ihre Seele in die Anderswelt reist, wieder andere nennen den Geist als den Teil von uns, der die Anderswelt betritt. Diese Begriffsverwirrung liegt in unserer Sprache begründet, nicht im mangelnden Verständnis dieser Schamanen: Sie verfügen über eine Fachsprache, in der die Begriffe, die sie verwenden, sehr genau definiert sind, während die Wörter Körper, Geist und Seele unserer Alltagssprache angehören und mit völlig anderen und vor allem nicht eindeutig definierten Inhalten gefüllt sind.

Wer wirklich verstehen will, sollte sich also davor hüten, vorschnell irgendwelche Wort-Etiketten an diese Dinge zu hängen. Ich denke, unserem Verständnis der Welt und unserem Umgang mit den Begriffen entspricht es am ehesten zu sagen, dass sich unsere Wahrnehmung verändert oder dass wir die Sinnesorgane unserer alltäglichen Wirklichkeit deaktivieren, um andere Wahrnehmungsformen oder Wahrnehmungsfähigkeiten in uns „einzuschalten“.

Wir verlassen also in der Anderswelt-Reise nicht einen Teil der Welt, um in einen anderen (entfernten) zu reisen, sondern wir richten unsere Wahrnehmung lediglich von einem Teil der uns umgebenden Wirklichkeit auf einen anderen.

Deshalb besteht unsere Betrachtung der Anderswelt-Reise auch aus zwei Teilen: Einerseits beschreibe ich, wie diese Umschaltung der Wahrnehmung vonstatten geht. Andererseits versuche ich, Dir deutlich zu machen, was es mit dieser anderen Form der Wahrnehmung auf sich hat.



## Die „alltägliche Seite“ der Anderswelt-Reise

Wenn Du verstehen willst, wie die Anderswelt-Reise funktioniert, dann musst Du zunächst wissen, dass sie sich in einem wesentlichen Punkt von den meisten anderen veränderten Bewusstseinszuständen unterscheidet:

Der aktive Wille, die bewusste Aufmerksamkeit und damit Deine Handlungsfähigkeit bleiben in diesem Reise-Zustand vollständig erhalten.

Du kennst sicher aus Träumen den Zustand, in einem Erlebnis gefangen zu sein, das ohne Dein Zutun einfach abläuft. Die Dinge geschehen, Du bist in ihnen, kannst sie nicht beeinflussen, und Du kannst vor allem nicht einfach „aussteigen“. Im Gegensatz dazu weißt Du während der Anderswelt-Reise ständig, was geschieht. Du kannst willentlich handeln, die Ereignisse beeinflussen, indem Du agierst und reagierst – und vor allem kannst Du jederzeit die Anderswelt verlassen, indem Du den Beschluss fasst, in die alltägliche Wirklichkeit zurückzukehren.

Das heißt allerdings nicht, dass alles in der Anderswelt Deinem Willen unterworfen wäre, wie dies in manchen Arten von Fantasiereisen oder Tagträumen der Fall ist. Die Anderswelt ist ebenso ein Teil der Wirklichkeit wie die alltägliche Wirklichkeit und damit ebenso unabhängig und zugleich abhängig von Deinen Wünschen, Vorstellungen und Handlungen wie diese.

Es geht in der Anderswelt-Reise auch nicht darum, irgendwohin abzudriften, Deine eigenen inneren Bilder aufsteigen zu lassen oder in Dein Unbewusstes, Dein Unterbewusstsein oder das kollektive Unbewusste abzusteigen! Es geht auch nicht darum, Visionen zu empfangen, also Botschaften von außen, auch nicht darum, Deinen Geist leer zu machen, wie in vielen Formen der Meditation.

Vielmehr ist die Anderswelt-Reise genau das: Die Reise in einen anderen Teil der Wirklichkeit, in dem wir ebenso über alle unsere mentalen Fähigkeiten verfügen wie in der alltäglichen Wirklichkeit, in dem wir uns denkend, fühlend und handelnd bewegen, um Probleme zu lösen, Informationen zu erhalten, die Welt (und damit auch uns selbst) zu erkennen – und so weiter!

Deshalb auch sollten wir die Bilder unserer Anderswelt-Reisen keinesfalls so deuten wie die Symbole unserer Träume. – Doch darüber später mehr.

Wenn die Anderswelt-Reise also wirklich „nur“ in einer Umschaltung der Wahrnehmung besteht, sollte die Sache eigentlich sehr einfach sein. Im Prinzip ist sie das tatsächlich. Allerdings gibt es einige Probleme dabei, die überwiegend damit zu tun haben, dass wir eben Europäer des 21. Jahrhunderts sind, denen wesentliche Voraussetzungen im Laufe der Zeit abhanden gekommen sind.

Zunächst einmal scheint sich bei uns ein gewisses Gefühl der Beliebigkeit für die schamanischen Dinge breit gemacht zu haben. Man experimentiert, macht es mal so, mal so, mal wird getrommelt, dann gerasselt, man hat von Reishaltungen gehört, ruckelt sich irgendwie zurecht, hat von Ritualen gehört, räuchert ein bisschen Salbei,



tut vielleicht noch dies oder jenes – und hofft, dass sich die Dinge schon regeln werden. Vielleicht sieht man schöne Bilder, glaubt, den Kontakt zu seinem „Höheren Selbst“ oder dem „Inneren Schamanen“ gefunden zu haben, mischt Visionen, Fantasie-reisen, Anderswelt-Reisen, Meditationen und ähnliches bunt durcheinander...

Mir wird ehrlich gesagt übel, wenn ich solchen Dingen in Wort und Schrift begegne. Die Anderswelt-Reise ist ein uraltes, wahrscheinlich mehr als 30.000 Jahre altes Handwerk. Es gibt präzise Regeln, scharf geschliffene „Werkzeuge“ und klare Voraussetzungen für den Erfolg des Handelns. Natürlich steht es jedem frei zu experimentieren – aber: Wenn man irgendetwas tut, wird ganz schlicht auch irgendetwas passieren. Nur wenn ich mich strikt an die handwerklichen Regeln halte, wird genau das geschehen, was geschehen soll!

Es ist durchaus wichtig, sich an die traditionellen Formen zu halten – und zwar aus dem einfachen Grund, weil sie in Jahrtausende langer Praxis bewährt und verbessert worden sind.

Wenn es also zum Beispiel heißt, für den Klang, der die Anderswelt-Reise fördert, benötigen wir einen Rhythmus von 200 bis 210 Schlägen pro Minute, dann brauchen wir genau das und nicht irgend etwas anderes, um effektiv auf die Reise gehen zu können! Natürlich geschieht auch etwas, wenn die Schlagzahl über oder unter diesen Werten liegt. Aber was! Und mit welcher Effektivität!

Zu der Zeit, als ich beruflich noch mit der Entwicklung medizinischer Messgeräte beschäftigt war, hatte ich in meinem Labor die Gelegenheit, in Selbstversuchen und in Zusammenarbeit mit anderen Menschen alle Handwerkszeuge und Rahmenbedingungen der Anderswelt-Reise physiologisch zu untersuchen. Bekanntlich lassen sich nur Quantitäten und nicht Qualitäten messen (ein großes Hindernis auch bei der medizinischen Erforschung der Meditation), aber es lässt sich zum Beispiel doch sehr genau überprüfen, welche Intensität die mit der Anderswelt-Reise einhergehenden Zustandsveränderungen annehmen, so dass sich durchaus nachweisen lässt, dass der als „Durchgangsstadium“ eintretende unspezifische Trance-Zustand zu Beginn der Reise wesentlich schneller eintritt und sehr viel tiefer wird, wenn die Schlagzahl des Reiseinstruments in dem Bereich von 200 – 210 Schlägen liegt.

Auf diese Weise haben wir im Laufe einiger Jahre das „Drum und Dran“ der Anderswelt-Reise immer wieder untersucht, nur um zu der Feststellung zu gelangen, dass die in der Tradition festgeschriebenen handwerklichen Mittel besser funktionieren als alle anderen, und dass sie „genau nach Vorschrift“ eingesetzt werden müssen, um optimal funktionieren zu können.

Welche Mittel dies sind und wie sie angewendet werden, soll in Kapitel 7 ausgiebig beschrieben werden. Bleiben wir hier erst einmal bei der „alltäglichen Seite“ der Anderswelt-Reise: