

Was ist eigentlich eine Trance? Kann man in einer Trance noch willentlich reagieren? Wie kommt man in Trance?

Trance (*lat. transire* hinübergehen, überschreiten) bezeichnet einen (wach-)schlafähnlichen oder einen höchst konzentrierten Bewusstseinszustand, bei dem sich eine Person intensiv mit einer Thematik beschäftigt. Wir sind unbemerkt mehrmals täglich in einer leichten Trance, z.B. beim Tagträumen.

In den schamanischen Behandlungen geht man ebenfalls nur in eine leichte Trance, bei der man die Verbindung zum Wach-Bewusstsein nicht verliert und und fähig bleibt, sich willentlich zu bewegen und normal und sinnzusammenhängend zu sprechen.

Bei einer tiefen Trance würde man das Bewusstsein über das Geschehen rundherum verlieren und sich auch nachher an nichts mehr erinnern.

Um den leichten Trance-Zustand herbeizuführen, leite ich eine Tiefenentspannung an und verwende tranceinduzierende Musik, vorzugsweise Trommeln oder Meditationsmusik.

Bei welchen Themen/Problemen ist eine schamanische Behandlung sinnvoll?

Eine schamanische Behandlung kann den Heilungsprozess bei einem sehr breitgefächerten Spektrum an Themen und Problemen unterstützen. Sie gilt jedoch hierzulande nicht als Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Anlässe für eine Behandlung könnten beispielsweise sein:

- Beziehungsprobleme
- Psychosomatische Beschwerden
- Körperliche, auch chronische Beschwerden/Erkrankungen mit unbekannter Ursache
- Depressionen
- Lebensschwierigkeiten und wichtige Lebensentscheidungen
- Angst- und Alpträume
- Traumatische Erlebnisse, auch Unfälle
- Gefühle von Unvollständigkeit oder Abgeschnitten-Sein
- Suche nach inneren Helfern, nach der inneren Kraft, Weisheit, Intuition u. dgl.