

Lost in Music

## **In Trance verfallen – Sich verlieren in musikalischen Welten**

Von Fanny Opitz

Sendung vom: 26.09.2024, 20:03 bis 21:00 Uhr

Wiederholung vom 05.04.2023

Redaktion: SWR Kultur Musik

Produktion: SWR 2023

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter [www.swrkultur.de](http://www.swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören.

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: <https://www.swrkultur.de/app>

## **Musik 1:**

Sebastian Mullaert

As the River Pass

Sebastian Mullaert (Electronics)

Mitglieder des Tonhalle-Orchester Zürich

1:42

## **Moderatorin 1:**

Das World Wide Web

Der Lieblingspodcast

Der Abenteuerroman

Das Playstation Game

Wagners Opern

Techno

Virtual Reality

Marathon und Meditation

Jeder hat sein Ventil, um in eine andere Welt zu schlüpfen; eine Realität, in der die eigenen Probleme verschwindend gering sind. Bei mir ist es das Schreiben, der Schreibflow, der Fluss der Wörter auf ein leeres Blatt. Das geht bei mir am besten mit Musik: Intensiv Mitfühlen bei einer guten Playlist zum Beispiel. Ich bin wach und dennoch nicht ganz im Hier und Jetzt.

## **Sprecherin 1:**

Ton und Trance – zwischen Dämmern, Schlaf und Traum: vom sich Verlieren in unbekanntem Welten, Zuständen, in Musik und Sprache.

## **Moderatorin 2:**

Am Mikrofon ist Fanny Opitz.

## **Moderatorin 3:**

Mit der Feder in der Hand lässt sich am besten träumen: George Bernhard Shaw, der irische Dramatiker mit dem langen Bart, wollte sogar das Alphabet reformieren, damit

er schneller und präziser seine Fantasien aufs Blatt bringen kann.

## **Sprecher 1:**

### **Zitat: George Bernard Shaw**

Manche Menschen sehen die Dinge, wie sie sind, und fragen, warum. Andere träumen Dinge, die niemals waren, und fragen, warum nicht.

## **Sprecherin 2:**

Die meisten Menschen kennen den Zustand der Trance als eine völlig natürliche, alltägliche Erfahrung, denn man erlebt diesen vertieften, inneren Zustand täglich beim Einschlafen als jenen Zeitraum zwischen noch nicht Schlafen und nicht mehr Wachsein. Aber auch Situationen wie das Dösen in der Sonne oder die Monotonie bei einer längeren Zugfahrt können in tranceähnliche Zustände münden, auch das Starren ins Leere kann diese Züge aufweisen. Manche Menschen können bei Routinearbeiten, monotonen Geräuschen, exzessivem Musikhören, durch Lichtorgeln in Verbindung mit monotonen Bassrhythmen, beim Sport, durch Hyperventilation und selbst bei hoher Konzentration in eine Art Trancezustand kommen.<sup>1</sup>

## **Musik 2:**

William Walton

Piano Quartet in D minor

II. Allegro scherzando

Maggini String Quartet

Peter Donohoe (Klavier)

4:59

## **Moderatorin 4:**

Hochkonzentriert gleicht das Schreiben einer tranceähnlichen Weltflucht. Diesen Zustand kennt auch Virginia Woolf.

## **Musik 3:**

---

<sup>1</sup> Stangl, W. (2023, 8. März). Trance – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik.  
<https://lexikon.stangl.eu/5325/trance>.

Max Richter:

Mrs. Dalloway: Words

Virginia Woolf

0:59

## **Musik 4:**

Philipp Glass

Morning Passages: The Hours

Valentina Lisitsa (Klavier)

1:48

## **Sprecherin 3:**

Am siebten Tage von Orlandos (=seiner) Trance (also am Donnerstag, dem zehnten Mai) knallte der erste Schuss jenes furchtbaren und blutigen Aufstands, dessen erste Anzeichen Leutnant Brigge entdeckt hatte. Die Türken erhoben sich gegen den Sultan, setzten die Stadt in Brand und überantworteten jeden Fremden, den sie finden konnten, dem Schwert oder der Bastonade. Einigen wenigen Engländern gelang es, zu entkommen; die Herren von der britischen Gesandtschaft aber taten, was man von ihnen erwarten durfte: Sie verteidigten ihre roten Kassetten mit ihrem Leben und schluckten im äußersten Notfall die Schlüsselbunde lieber hinunter, als dass sie sie in die Hände der Ungläubigen fallen liefen. Die Aufrührer drangen auch in Orlandos Schlafgemach ein, aber da sie ihn so starr ausgestreckt liegen sahen, hielten sie ihn für tot und rührten ihn nicht an; sie raubten ihm nur seine Herzogskrone und den Hosenbandorden.

Wir befinden uns nunmehr mit Orlando und den trompetenden Gottheiten ganz alleine im Zimmer. Die Trompeter treten in Reih und Glied und lassen einen einzigen furchtbaren Trompetenstoß erklingen: DIE WAHRHEIT! worauf Orlando erwachte. Er reckte sich. Er erhob sich. Er stand vor uns in völliger Nacktheit. Und während die Trompeten „ihr Wahrheit, Wahrheit, Wahrheit!“ bleibt uns keine andere Wahl als zu bekennen, dass er – eine Frau war.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Virginia Woolf: Orlando. Aus dem Englischen von Karl Lerbs. Zürich: 2022.

## **Musik 5:**

Max Richter

Mrs. Dalloway: in the Gardens

Chris Worsey (Violoncello)

Ian Burge (Violoncello)

John Metcalfe (Bratsche)

Natalia Bonner (Violine)

Louisa Fuller (Violine)

5:14

## **Moderatorin 5:**

Was braucht es, um in einen Trancezustand zu geraten? Für viele Kulturen ist die Antwort schlicht: Musik und Bewegung.

## **Musik 6:**

Nusrat Fateh Ali Khan

Kinna Sohna Tainu

1:16

## **Moderatorin 6:**

Der Inbegriff dafür sind die tanzenden Derwische.

Sie drehen sich in ihren langen rituellen Gewändern um ihre eigene Achse. Die Hände erhoben. Ein mystischer Tanz. Das Kreiseln soll sie in die Nähe Gottes rücken. Der persische Dichter und Mystiker Maulana Rumi:

## **Sprecher 2:**

Halte ein Ruf im Nicht-Sein: da  
sagte das Nicht-Sein: „Gewiß!  
Ich setz' den Fuß in jenes Land,  
froh, grün und frisch mich zu zeigen!“  
Es hörte Gottes-Urzeit-Ruf,

tanzend ward es und berauscht;  
Nicht sein war es und ward zum Sein  
Herzen und Tulpen und Feigen.“<sup>3</sup>

## **Musik hoch und ausblenden**

### **Sprecherin 5:**

Du hast den strahlenden Borak bestiegen  
Zum siebenten Himmel aufzufliegen,  
Großer Prophet! Kaaba! singen die Derwische in Beethovens Die Ruinen von Athen

### **Musik 7:**

Ludwig van Beethoven  
Der Chor der Derwische aus: Die Ruinen von Athen (arr. Richard Strauss)  
Chor und Orchester der Bamberger Symphoniker  
Leitung: Carl Anton Rickenbacher  
2:28

### **Musik 8:**

Richard Wagner  
Parsifal Akt 1: Prelude  
Berliner Philharmoniker und Herbert von Karajan  
5:26

## **Sprecher 3: Text in Stimmung einfließen lassen; Parzival lesen und nicht**

### **Kohäsionsmittel:**

Parzival (=er) verlor sich in Gedanken,  
bis er reglos war in Trance.  
Er war im Bann der Herrin Liebe.  
Schuld daran war seine Frau!  
Die Farben glichen ganz genau  
Der Königin von Beaurepaire.

---

<sup>3</sup> Schimmel, Annemarie: Rumi, Ich bin Wind und du bist Feuer. München: 1978.

Sie hat ihm den Verstand geraubt...  
Er saß zu Pferd, als schlafe er.<sup>4</sup>

## **Sprecherin 6:**

Transire; hinübergehen, überschreiten.

## **Moderatorin 7:**

Tranceinduktion

... gestatte es Dir, Dich auf Deine Weise so entspannen zu dürfen, dass deine Gedanken und Vorstellungen immer leichter und leichter werden... wenn Gelöstheit und Ruhe beginnen sich fühlbar zu machen, dann wirst du dies an deinem Atemrhythmus beobachten können... du atmest dann ruhig und langweilig ein und aus, so dass mit jedem Atemzug sich noch mehr Gelöstheit und Entspannung bemerkbar machen darf... nimm dir die Freiheit deinen Ohren gestatten zu dürfen, die Geräusche und Klänge, die dich umgeben zu unterscheiden... Geräusche und Klänge, Töne im Hörbaren akustisch sich präsentierender Schallwellen...<sup>5</sup>

## **Musik 9:**

Aukai

Entretanto

2:04

## **Musik 10:**

Anna Phoebe

Light on Waves

3:20

## **Moderatorin 8:**

Uralte Tranceriten gibt es fast überall auf der Welt: Körperhaltungen, Räucherzeremonien, Tanzrituale. Oft dienen sie dem Heilen Angehöriger. Sich in Trance zu verwandeln lernt man am besten schon als Kind.

---

<sup>4</sup> Wolfram von Eschenbach: Parzival. Mittelhochdeutscher Text nach der sechsten Ausgabe von Karl Lachmann. Übersetzung von Dieter Kühn. Kommentiert von Eberhard Nellmann. Frankfurt am Main: 2006.

<sup>5</sup> Gerhard Schütz: Anleitung zur Gruppentrance. Fantasiereisen und hypnotische Imagination. Paderborn: 2012.

## **Musik 11:**

Shipibo Shamans

Icaro for the Pacha Mama

2:51

## **Sprecherin 7:**

Es gibt eine Wurzel, die hilft dir, wenn du lernen willst, in Trance zu gehen. Vor vielen Jahren, als alles anfang, grub sie meine Mutter für mich aus, kochte sie und gab sie mir zu essen. Es schmeckte entsetzlich und ich erbrach einiges davon wieder. – Irgendwann, als ich wußte, wie das geht mit der Trance, trank ich die Medizin nicht mehr; ich brauchte das nur am Anfang. - Jetzt, wenn die Trommeln schlagen „dong...dong...dong...dong“, dann greift mein Num (die spruielle Energie).<sup>6</sup>

## **Moderatorin 9:**

Die Schamanen und Schamaninnen tragen dieses Wissen von Generation zu Generation. Zum Beispiel die Shipibo. Sie leben im Amazonasgebiet in Peru, östlich der Anden. Ihre Kunstwerke sind geheimnisvolle Unikate: Geometrische Linien und Muster auf Tongefäßen, auf ihrer bunten Kleidung und ihren Musikinstrumenten, zum Beispiel bestickte Rasseln. Die Linien darauf haben eine besondere Bedeutung. Sie sind Energieströme. Die Frauen des Stammes empfangen sie bei Zeremonien – mit Ayahuasca; einem psychodelischen Pflanzensud. Es soll die Wahrnehmung des Schamanen klären und ihn die Welt der Geister anschauen lernen. Der Zaubersud schmeckt scheußlich. Viele erbrechen das Elixier nach dem ersten Schluck.

## **Sprecherin 8:**

Besonders die Frauen "beherrschen auch heute noch die Kunst der geometrischen Muster. Die feinen Linienmuster stellen die Energieströme des Kosmos dar. In der Anschauung der Shipibo hat jeder Mensch ein eigenes Energiemuster, das einen Teil des großen kosmischen Musters bildet." Die wissenden Frauen, die diese Muster

---

<sup>6</sup> Sabine Rittner: Trance und Ritual in Psychotherapie und Forschung. In: Jungaberle, H. et al. (2006): Rituale erneuern. Gießen: 2006. Online abgerufen am 10.03.2023: [https://www.sabinerittner.de/wp-content/uploads/6\\_Trance\\_u\\_Ritual-in-Psychother\\_Sabine-Rittner-2006.pdf](https://www.sabinerittner.de/wp-content/uploads/6_Trance_u_Ritual-in-Psychother_Sabine-Rittner-2006.pdf).

malen und sticken, haben gelernt, die kosmischen Muster mit ihrem inneren Auge zu sehen. Die Muster können von ihnen wie ein Buch gelesen werden; einige der alten Frauen können diese Informationslinien auch singen. Der Ayahuasquero ist im halluzinatorischen Zustand während des Rituals in der Lage, anhand der Struktur dieser Muster die Gesundheitsverfassung seines Klienten, der Gemeinschaft oder der Natur zu erkennen – je nachdem, mit welchem Ziel er "reist". Und er "repariert" die Löcher in diesen kosmischen Strukturen mit Hilfe seiner Gesänge, den Ikaros.<sup>7</sup>

## **Musik 12:**

Ólafur Arnalds

Woven Song

3:00

## **Moderatorin 10:**

Wir in der westlichen Welt, entfliehen eher in einen unkontrollierten Rausch, als in eine beabsichtigte Trance. Und das hat Geschichte: Das 19. Jahrhundert, ist das Jahrhundert, in dem Ausnahmezustände verklärt werden. Rausch, Ekstase, Trance: Der Mensch soll über sich hinauswachsen, ganz egal wie.

## **Musik 13**

Claude Debussy

Fantaisie for Piano and Orchestra L 73: I Andante ma non troppo

Martha Argerich (Klavier)

Kian Soltani (Violoncello)

Michael Barenboim (Violine)

Staatskapelle Berlin

Leitung: Daniel Barenboim

5:45

## **Sprecher 4:**

Wer nicht zu den sinnlichen Berausungsmitteln greift, bei dem lassen sich leicht die

---

<sup>7</sup> Rittner 2006.

geistigen und übersinnlichen ausfindig machen; aber auf Potenzirung, auf Rausch, auf Lebensschwelgerei und Luxus kommt's bei allen Menschen hinaus, die nicht absolut indolent, phlegmatisch und blödsinnig sind. [...] Wer Künstler, Dichter und Denker, wer Diplomat oder kaufmännischer Spekulant ist, wird wissen, daß überall, wo etwas mit Erfolg

und Witz, mit Lust und Satisfaction entriert, erfunden und produziert werden soll: ein Rausch, eine Illusion, eine Begeisterung, ein Luxus des Geistes, wie des Lebens im Spiel sein muß; daß der Mensch mit absolut nüchternem Verstande und ohne jede Lebenssteigerung: nichts Außerordentliches zu vollbringen vermag.<sup>8</sup>

## Musik ausfaden

### Sprecher 5:

Nach meiner Beobachtung setzt dieser Trance Zustand mit einem plötzlichen kurzen und heftigen Zusammenzucken ein, das von andauernden stoßenden Bewegungen des Oberkörpers nach vorn folgt. (...)

Es ist nicht anders: ich bin den Okkultisten in die Hände gefallen.<sup>9</sup>

### Musik 14:

Arnold Schönberg

Verklärte Nacht Op. 4: I. Grave

Chicago Symphony

Leitung: Daniel Barenboim

3:20

### Moderatorin 11:

Gruppentrance bei Thomas Mann: In besseren Kreisen ist um 1900 gesellschaftlich fast alles akzeptiert: Absinth, die grüne Gefahr, ist Modedroge. Okkultismus, Spiritismus, bewusstseinsverändernde Substanzen: fast jede Künstlerin und jeden Künstler ziehen sie in ihren Bann:

---

<sup>8</sup> Bogumil Goltz: Hinter den Feigenblättern. Eine Umgangs-Philosophie und pathologische Menschenkenntniß. Erster Band. Vorschule der Menschenkenntniß, Berlin: 1892.

<sup>9</sup> Thomas Mann: Drei Berichte über okkultistische Sitzungen. Frankfurt: 2009.

**Sprecherin 9:**

Psychologie, Parapsychologie, die Entdeckung des Unbewussten.

**Moderatorin 12:**

Heute feiern Trance und Trancezeremonien eine Renaissance. Sie sind im Instrumentenkoffer der Hypnotherapie und in der Achtsamkeitspraxis eine fest etablierte Methode. Sie sollen Zahn OPs erträglicher machen und Wehen weniger schmerzhaft. Oder einen kontrollierten Kontrollverlust befördern, so wie beim Einschlafen.

**Musik 15:**

Pascal Schumacher

Brian Eno

Hans Joachim Roedelius

By this River

4:07

**Sprecherin 10:**

Kommen wir langsam wieder ins Hier und Jetzt: Während Dein Unbewusstes auf seine Art und Weise die Stimmungsbilder und Erkenntnisflocken neu zu ordnen und einzubetten beginnt, darfst du es dir erlauben, mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr in das Hier und Jetzt zurückzukehren. (...) Ich zähle nun von eins bis fünf. Eins, zwei, drei, vier und fünf. Gut so: Augen auf und recken und strecken.<sup>10</sup>

**Musik 16:**

Nicholas Payton

Praalude

2:44

---

<sup>10</sup> Schütz 2012, S. 93.