



# Schamanisches Trommeln

Autor/in: [Schamanischer Therapeut Stefan Nathan Lange](#)



Was ist schamanisches Trommeln?

Die Tradition des Schamanismus ist untrennbar mit der Person des Schamanen und des rituell praktizierten trance-ähnlichen Bewusstseinszustandes verbunden. Dieser Zustand wird in den meisten indigenen Kulturen durch monotones Trommeln oder Rasseln induziert, bei den australischen Aborigines auch mit dem Didgeridoo. Dadurch werden langsame Gehirnwellen im limbischen System hervorgerufen, die dann das Stirnhirn synchronisieren und dominieren.

Das gleichmäßige monotone Trommeln mit ca 180 bis 240 Schlägen pro Minute (3 bis 4 Hz) hilft dabei, sich in den schamanischen Bewusstseinszustand zu versetzen. Die Tonhöhe ist unerheblich. Es sollte eine normale kleine Trommel verwendet werden, mit einem trockenen kurzen Schlag, der nicht nachhallt.

Schamanisches Trommeln - Beeinflussung der Bewusstseinszustände & Hirnwellen Im menschlichen Gehirn fließt Elektrizität, minimale Ströme, die veränderbar bzw. beeinflussbar sind. Jedes der vielen Milliarden Neuronen des menschlichen Gehirns wirkt wie ein kleiner elektrischer Generator. Das Gehirn zeigt bei Messungen mit dem EEG eine Mischung aus verschiedenen Hirnstromfrequenzen. Trotzdem kann diese Mischung in verschiedene Hauptfrequenzen bzw. Phasen unterteilt werden.

Die Hauptfrequenzen für Schamanisches Trommeln Beta-Wellen Betawellen sind die schnellsten Gehirnwellen mit einem Frequenzbereich zwischen 14 Hz bis weit über 100 Hz. Befinden wir uns im normalen Wachzustand, produziert unser Gehirn im Allgemeinen Betawellen. Diese werden mit Aufmerksamkeit, Erregung, Konzentration, aber auch mit Ängsten und Stress in Zusammenhang gebracht. Wir verbringen unseren Alltag meist im Beta-Bereich, die Aufmerksamkeit ist nach aussen gerichtet. Je höher die Frequenz, desto hektischer werden wir - bis hin zu „permanenter Alarmbereitschaft“.

Alpha-Wellen Alpha-Wellen liegen in einem Bereich zwischen 8 und 13 Hz, sind also langsamer als Beta-Wellen. Mit zunehmender Entspannung dominieren die Alpha-Wellen in unserem Gehirn, man nennt diesen Zustand auch 'Alpha-Zustand'. Alpha-Aktivität spricht für einen weitgehend neutralen, stressfreien Zustand. Fehlende Alpha-Aktivität kann ein Hinweis auf Sorge und Stress, aber auch Gehirnschäden oder Krankheit sein. Der Alpha-Bereich gilt als optimaler Bereich, um zu lernen oder Informationen zu verarbeiten und als Tor zum Bereich des erweiterten Bewusstseins, kurz unterhalb unserer bewussten Wahrnehmung.

Der schamanische Bewusstseinszustand im Thetawellen-Bereich Theta-Wellen sind noch langsamer und kraftvoller und liegen in einem Frequenzbereich von 4 bis 8 Hz. Sie treten im Dämmerzustand zwischen Wachen und Schlafen auf, oft begleitet von traumartigen, unkontrollierten mentalen Bildern. Dies gilt als der Bereich der größten Kreativität, ermöglicht angeblich aber auch den Zugang zur Erinnerung von unbewußtem Material und integrative Erfahrungen - es handelt sich also um ein Stadium des erweiterten Bewusstseins.

Erwachsene produzieren im Normalfall wenig Theta-Wellen, während Kinder sich häufig im Theta-Zustand befinden, bis zum Alter von sechs Jahren sogar überwiegend. Auch in tiefer Meditation dominiert in unserem Gehirn der Bereich der Theta-Wellen.

Die niedrigste Frequenz findet sich im Delta-Zustand (0,4 Hz - 3 Hz), der auf verschiedene Bewusstseinszustände wie Tiefschlaf, Trance oder Tiefenhypnose hinweist. Zusätzlich werden in diesem Zustand vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet, weswegen manche Forscher Delta-Zustände auch mit Heilung in Zusammenhang bringen.

Der Schamane hat gewöhnlich ein zum Wachzustand fast unverändertes Selbstbewusstsein im Trancezustand. Dadurch kann die schamanische Trance von Zuständen abgegrenzt werden, die sich nach langer Meditations- oder Yoga-Praxis einstellen. Eine Erinnerung an die Erlebnisse ist meist vollständig vorhanden.

### Wahrnehmung beim Schamanischen Trommeln

Die Wahrnehmung ist weniger kontrollierbar als im Klartraum. Dagegen ist die Kontrolle über den physischen Körper stärker vorhanden und eine Kommunikation mit der Umwelt weitgehend möglich. Das Spektrum der Erlebnisinhalte ist enorm; es umfasst für den Schamanen Geisterwelten, Himmel und Unterwelten, Pflanzen- und Tier-Identifikation sowie emotionale Extremzustände. (Siehe auch Schamanisches Reisen und Krafftierarbeit.)

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten