

DIE GRÖSSERE WELT

AB 9. JULI IM KINO!

www.einegroßerewelt.de



DER BOX OFFICE-HIT AUS FRANKREICH: MEHR ALS 300.000 KINO-BESUCHER*INNEN

UN MONDE PLUS GRAND, so der Originaltitel von **EINE GRÖSSERE WELT**, hat in Frankreich im Herbst 2019 einen erfolgreichen Kinostart hingelegt. Bisher begeisterte der Film weit über 300.000 Besucherinnen und Besucher. Ebenfalls erzielte er sehr gute Ergebnisse in der Romandie und in Belgien.

INTERVIEW

Das Interview mit der Regisseurin von **EINE GRÖSSERE WELT**, **Fabienne Berthaud**, finden Sie auf Seite 2. Berthaud berichtet darin exklusiv über die Dreharbeiten in der Mongolei, ihre Hauptdarstellerin Cécile de France, die Geisterwelt der Schamanen und wie Corine Sombrun in den Film eingebunden war.

CORINE SOMBRUN

Mein Leben mit den Schamanen: **EINE GRÖSSERE WELT** beruht auf wahren Begebenheiten, den Erlebnissen von **Corine Sombrun**. Erfahren Sie mehr über die Französin und ihr Buch „*Mein Leben mit den Schamanen*“ (Seite 6).

REZEPTE

Lust auf die mongolische Küche? Auf Seite 7 stellen wir typische Gerichte aus der Mongolei vor. An die Töpfe, fertig, los!

SOUNDTRACK

Wer sich in die geheimnisvolle Stimmung von **EINE GRÖSSERE WELT** auch musikalisch vertiefen will, dem empfehlen wir den wunderschönen Soundtrack von **Valentin Hadjadi**. Jetzt kostenlos auf **Spotify**:



Die Schamanin war ihre Rettung

Afrikanische Marabouts? Mongolische Schamanen? Tibetische Mönche? Auf der Suche nach ethnographischem Tonmaterial für eine Dokumentation über Spiritualität ist der Tontechnikerin Corine (Cécile de France) jedes Ziel recht. Hauptsache, es liegt möglichst weit entfernt von ihrem Zuhause in Paris. Wie weit entfernt – das ahnt Corine noch nicht. Vor ihr liegt eine Reise in eine größere Welt. Eine Welt der unsichtbaren Kräfte.

Im Minivan durch atemberaubende Landschaften

Wo Corine hin soll, bringt sie kein Flugzeug, kein Zug und kein Taxi. Erst im Minivan, dann auf dem Rücken eines Pferdes reist sie quer durch die mongolische Steppe, durch atemberaubende Landschaften bis an den nördlichsten Punkt des Landes. Unter der Leitung der Dolmetscherin Naraa (Narantsetseg Dash) darf sie am Alltag der Tsaatan teilnehmen – einem nomadischen Rentierhirten-Volk, das im Einklang mit Tier und Natur in traditionellen Jurtenlagern lebt.

„Der Geist des Wolfes ist in dich gefahren!“

In einer schicksalhaften Nacht gerät Corine in wilde Trance, während sie eine spirituelle Zeremonie der alten Schamanin Oyun (Tserendarizav Dashnyam) aufzeichnet. Für Oyun ist klar, dass ihr Gast eine seltene Gabe besitzt, die ausgebildet werden muss: „Der Geist des Wolfes ist in dich gefahren, er hat dir seine Kräfte gegeben. Du musst jetzt lernen, wie man sie benutzt.“ Doch Corine ist alles andere als gewillt, sich auf eine schamanische Ausbildung einzulassen und kehrt zurück nach Frankreich. Erschüttert stellt sie fest, dass allein die Wiedergabe der Tonaufnahmen genügt, um sie erneut in rituelle Ekstase zu versetzen. Nach diversen MRT-Scans, psychologischen Untersuchungen und Gesprächen mit ihren besorgten Angehörigen (Ludivine Sagnier, Arieh Worthalter) fasst Corine einen Entschluss: Sie muss zurück in die Mongolei. Doch diesmal sind Klänge nicht die einzigen unsichtbaren Phänomene, die es für Corine genauer zu analysieren gilt.

Nach einer wahren Geschichte

Die französische Regisseurin Fabienne Berthaud ließ sich für ihren Film von den realen Erfahrungen der Komponistin und Buchautorin Corine Sombrun inspirieren. Bei einem Aufenthalt in der Mongolei erlebte sie das Phänomen der rituellen Ekstase am eigenen Leib und blieb für immer davon fasziniert. Sie absolvierte eine schamanische Ausbildung und arbeitet heute mit Neurolog*innen und Gehirnforscher*innen zusammen, um Trancezustände für therapeutische Zwecke zu nutzen. Ihre au-

tobiographische Erzählung „Mein Leben mit den Schamanen“ (Goldmann Verlag) bildet die Grundlage für dieses außergewöhnliche und aufrichtige Abenteuer, das Fabienne Berthaud gemeinsam mit der Autorin Claire Barré als Spielfilm adaptierte.

Eine Frau, die sich mit sich selbst versöhnt hat

Getragen von den spektakulären mongolischen Landschaften und den faszinierenden Trancesequenzen schafft **EINE GRÖSSERE WELT** ein ethnographisches Eintauchen

in traditionelle Weltanschauungen jenseits westeuropäischer Sichtweisen und bleibt dem klassischen filmischen Erzählen dabei treu. Ein ausgewogenes Werk über spirituelles Erwachen, das nicht zuletzt von der herausragenden schauspielerischen Qualität Cécile de Frances lebt. Nathalie Durands Kamera bleibt während des gesamten Films ganz nah an ihrer Seite und zeigt in fast dokumentarischen Bildern ihre Verwandlung zu einer Frau, die sich mit sich selbst versöhnt hat.



»VON ATEMBERAUBENDER SCHÖNHEIT«
ELLE

NACH DEM BUCH
»MEIN LEBEN MIT DEN SCHAMANEN«
VON CORINE SOMBRUN

FILMFESTIVAL
VENEDIG 2019

CÉCILE DE FRANCE

**EINE
GRÖSSERE
WELT**

EIN FILM VON
FABIENNE BERTHAUD

AB 9. JULI IM KINO!

www.einegroßerewelt.de





INTERVIEW

Fabienne Berthaud über EINE GRÖSSERE WELT

Fabienne Berthaud verfilmte mit *BARFUSS AUF NACKTSCHNECKEN* die Geschichte zweier ungleicher Schwestern (gespielt von Diane Kruger und Ludivine Sagnier). In ihrem neuen Film schickt sie nun Cécile de France auf die Reise einer Französin, die in der fernen Mongolei ihre schamanischen Talente entdeckt. Ein Gespräch über Geister, zweihundert Rentiere und wie man in der Mongolei ein Jurtenlager organisiert. **Wie sind Sie auf das Thema des Films gestoßen?**

Durch das Buch „Mein Leben mit den Schamanen“ von Corine Sombrun, das mir mein Produzent gab. Zum ersten Mal war nicht ich es, das das Thema wählte, sondern das Thema mich.

Der Film wurde in der Mongolei gedreht. Wie sind Sie an ein solches Wagnis herangegangen?

Es erfordert ganz schön viel Organisation, in der mongolischen Steppe zu drehen. In einer unzugänglichen Region ohne Strom, fließend Wasser oder Internet muss man all seine Gewohnheiten hinter sich lassen – ein wahres Abenteuer! Auch die mongolische Zeitwahrnehmung ist ganz anders als unsere: Fragt man einen Mongolen, ob man noch lange unterwegs sein wird, lautet

die Antwort: „Vielleicht. Es ist nicht weit. Mach dir keine Sorgen, bisher sind wir immer angekommen.“ Wir mussten uns auf das Unerwartete einstellen. Auch wenn man sich plötzlich zweihundert Rentieren gegenüber sieht.

Cécile de France spielt im Film Corine Sombrun. Warum haben Sie sich für sie entschieden?

Abgesehen von ihrem schauspielerischen Talent hat Cécile eine wilde Seite. Sie handelt instinktiv, ist immer auf der Suche, neugierig und offen für neue Erfahrungen. Sie ist eine ausgeglichene und souveräne Person, die fest im Leben steht und Abenteuer riskieren kann, ohne aus der Bahn geworfen zu werden. Sie hatte keine Angst vor dem Thema und war in der Lage, für einige Wochen abgeschnitten von der Welt mitten in der Steppe zu leben. Das kann nicht jeder.

Und die anderen Schauspieler? Die einzige mongolische Schauspielerin ist Tserendarzav, die im Film die Schamanin Oyun spielt. Ich überredete sie, im Hinterzimmer eines Restaurants vorzusprechen. Sie hatte zuerst Bedenken, eine Schamanin zu spielen. Das ist keine triviale Sache für Mongolen. Es ist eine Verantwortung und bevor sie mein Angebot annahm, konsultierte sie

Ein Händchen für Grenzerfahrungen

Lebensverändernde Ereignisse, emanzipatorische Herausforderungen und Odysseen der Selbstfindung: Das sind die Stoffe, aus denen die französische Filmemacherin Fabienne Berthaud in regelmäßigen Abständen atmosphärische Dramen inszeniert. Nicht selten müssen ihre meist weiblichen Hauptfiguren dabei alte Wahrheiten über Bord werfen und bis an die Grenzen ihrer Prinzipien gehen.

Nach der Regie von zwei Kurzfilmen realisierte die 1966 im Südosten Frankreichs geborene Fabienne Berthaud 2006 ihren ersten Langfilm, *FRANKIE*. Darin bricht

ein desillusioniertes Model unter dem Druck der Modeindustrie zusammen und landet in der Psychiatrie. Die Hauptrolle in diesem und zwei weiteren Filmen Berthauds spielte Diane Kruger, die zu dieser Zeit ebenfalls ihre ersten Schritte als Schauspielerin unternahm. Mit *BARFUSS AUF NACKTSCHNECKEN* adaptiert Berthaud ihr eigenes Buch für das Kino und schickt Kruger erneut auf eine Erkundungstour der eignen Gefühle, Sinnlichkeit und Lebensfreude. Der Film war Abschlussfilm der Cannes Directors' Fortnight 2010 und gewann den *CICAE Art Cinema Preis*. 2016

erschien Berthauds dritter Spielfilm, *SKY – DER HIMMEL IN MIR*, mit Diane Kruger und Norman Reedus. Auch hier widmet sich die Regisseurin ihrem Lieblingsthema: Die Protagonistin sieht sich mit einem lebensverändernden Ereignis konfrontiert, das ihrer bisherigen Prinzipien infrage stellt. Dass eine solche Grenzerfahrung ungekannte Freiheiten offenbart und großes emanzipatorisches Potential in sich birgt, beweist nicht zuletzt ihr aktueller Film, *EINE GRÖSSERE WELT* mit Cécile de France.



Glauben Sie an Geister? An die dunkle Welt?

In der Mongolei ist es schwierig, nicht daran zu glauben. Jeder glaubt an Geister – die Mongolen sind sehr erdverbundene, spirituelle Menschen und holen sich für jede wichtige Entscheidung zunächst die Zustimmung der Geister und der Natur ein. Was uns angeht, so haben wir die Natur lange Zeit ohne Erlaubnis ausgebeutet. In der Mongolei konsultiert man einen Schamanen wie bei uns einen Arzt. Während meines ersten Erkundungstrips schlug jemand vor, an einer Zeremonie teilzunehmen, um herauszufinden, ob die Geister mit dem Filmprojekt einverstanden sind. Ein alter Schamane brachte uns in den Wald und die Antwort der Geister war – zum Glück – positiv!

Die Geschichte ist von Corine Sombruns Leben inspiriert. War sie in das Filmprojekt eingebunden?

Ja, sie war zu jeder Zeit auf die eine oder andere Art beteiligt: Als Ratgeberin beim Drehbuch, als technische Beraterin bei den Tranceszenen, als Double für Oyun während

der Zeremonien oder als Tseren-Geist im Wald. Man sieht sie zwar nie, aber sie ist überall – quasi die „Seele“ des Films.

Das Ende des Films zeigt Corine Sombrun, wie sie die ersten wissenschaftlichen Forschungen über die Trance der mongolischen Schamanen auf den Weg bringt.

Seit ihrer Ausbildung in der Mongolei hat Corine viele Bücher über Schamanismus geschrieben und mit Wissenschaftlern sowie Psychiatern gesprochen, um herauszufinden, ob die Fähigkeit zur Trance unserem Gehirn verloren gegangen ist. Aufgrund dieser Forschungen lässt sich der Zustand nicht länger nur als außergewöhnliche „Gabe“ begreifen, die den Schamanen vorbehalten ist. Die Trance schlummert als kognitives Potential in jedem von uns und kann geweckt werden. Verschiedene Forscher arbeiten aktuell mit Corine zusammen – zum einen, um den Mechanismus hinter diesem Zustand zu verstehen, zum anderen, um das Potential für therapeutische Zwecke zu nutzen.



Back to Nature Dreharbeiten in der mongolischen Steppe

Für die meisten Mitteleuropäerinnen und Mitteleuropäer finden Ausflüge in die Natur vor allem auf Campingplätzen statt – saubere Sanitäranlagen, Haartrockner und WLAN inklusive. Darüber kann die französische Regisseurin Fabienne Berthaud nur müde lächeln. Für ihren neuen Kinofilm *EINE GRÖSSERE WELT* ging sie mit ihrem Team ein echtes Wagnis ein: Einen Monat lang wurde zwischen Jurtenlagern und Rentieren in der mongolischen Steppe gearbeitet. Wie ist es, ohne Wasser, Strom und Internet einen Film zu drehen?

Auf den Spuren der französischen Buchautorin und Tranceforscherin Corine Sombrun begab sich das Filmteam um Fabienne Berthaud in den abgeschiedenen Norden der Mongolei bis zur sibirischen Grenze. Dort oben, beim Nomadenvolk der Tsaatan, war Sombrun einst in die Geheimnisse des mongolischen Schamanismus eingeführt worden. Um selbst ein Gefühl für das Leben, die Sitten und Bräuche der Menschen zu bekommen, lebte die gesamte Crew vor Ort in ökologischen Jurtenlagern, nutzte Holzöfen zum Heizen und verzichtete auf Strom, fließend Wasser oder Internet – eine organisatorische Meisterleistung, die wenig Raum für Starallüren

lässt. Für Hauptdarstellerin Cécile de France kein Problem: „Ich fand es ein Privileg, mit dem Leben der Tsaataner in Berührung zu kommen. Dieses sibirische Nomadenvolk ist eines der letzten in Asien und wird wohl selbst irgendwann verschwinden. Die Tsaatan leben in Einklang mit der Natur und brauchen nichts als ihre Tiere.“

Dass es bei aller Euphorie über die „Back to Nature“-Erfahrung manchmal gar nicht so leicht ist, einen kühlen Kopf zu bewahren, verrät eine Anekdote der Regisseurin. Die tsaatanischen Komparsen, größtenteils Rentierhirten, waren entgegen der Absprachen drei Tage vor Drehbeginn noch nicht am Set und es gab keine Möglichkeit, sie zu erreichen. „Mein Blutdruck stieg ganz schön“, erinnert sich Berthaud lachend. Doch kurz bevor es zur Katastrophe kam, reiste völlig überraschend das gesamte Volk an – nicht mit zwanzig, sondern mit zweihundert Rentieren und vierzig Neugeborenen. „Es war fantastisch“, so Berthaud, „man muss lernen, auf den richtigen Moment zu warten und dann ergibt sich alles von selbst.“ Wer braucht schon großen Komfort, wenn die Waldgeister dem Kinogott wohlgesonnen sind?



Die wandelbare Grazie

Ein Blick auf die beeindruckende Filmographie von Cécile de France



In Frankreich ist die 44-jährige Belgierin Cécile de France längst ein Star, im deutschsprachigen Raum ist ihr Name jenseits cineastischer Kreise noch weniger bekannt – dabei hat die vielfach ausgezeichnete Schauspielerin in der Vergangenheit bereits mit Regiegrößen wie Clint Eastwood und den Dardenne-Brüdern zusammengearbeitet. Wir finden: Es ist höchste Zeit für einen genaueren Blick auf die beeindruckende Filmographie der wandelbaren Grazie!

Cécile de France wurde in Namur, Belgien geboren. Im Anschluss an ihr Schauspielstudium in Paris erhielt sie 2001 ihre erste Rolle in Richard Berrys *L'ART (DÉLICAT) DE LA SEDUCTION*. Der Erfolg von Cédric Klapischs *LAUBERGE ESPAGNOLE – BARCELONA FÜR EIN JAHR* (2002) etablierte sie als neuen aufstrebenden Stern des französischen Kinos. Sie erhielt für ihre Darstellung einen *César* als Beste Newcomerin. In den beiden Fortsetzungen des Films, *LAUBERGE*

ESPAGNOLE – WIEDERSEHEN IN ST. PETERSBURG und *BEZIEHUNGSWEISE NEW YORK*, war de France wieder dabei und gewann 2005 einen weiteren *César* als Beste Nebendarstellerin. Ihre Rollen erstrecken sich über eine weite Bandbreite an Filmen, von Alexandre Ajas Horrorfilm *HIGH TENSION* bis hin zu *IN 80 TAGEN UM DIE WELT* von Frank Coraci mit Jackie Chan. Sie arbeitete mit bekannten französischen Regisseuren, wie 2006 mit Danièle Thompson in *CHANSON*



D'AMOUR (mit Gérard Depardieu) und *ORCHESTRA SEATS* sowie 2008 mit Claude Miller in *EIN GEHEIMNIS* – drei Filme, für die sie *César*-Nominierungen erhielt.

2008 trat sie außerdem in *PUBLIC ENEMY NO. 1 – MORDINSTINKT* neben Vincent Cassel auf. Es zog sie schließlich nach Hollywood, wo sie unter der Regie von Clint Eastwood mit Matt Damon in *HEREAFTER – DAS LEBEN DANACH* spielte. Zurück in Europa wurde sie 2011 für die Hauptrolle in Jean-Pierre und Luc Dardennes *DER JUNGE MIT DEM FAHRRAD* ausgewählt. In den Jahren darauf arbeitete sie unter der Regie von Xavier Giannoli in *SUPERSTAR – DER ALPTRAUM BERÜHMT ZU SEIN*, von Denis

Dercourt in *IM GLEICHGEWICHT*, von Catherine Corsini in *LA BELLE SAISON – EINE SOMMERLIEBE* und von Etienne Comar in *DJANGO – EIN LEBEN FÜR DIE MUSIK*. Auch war Cécile de France Teil des Besetzungsembles der Fernsehserie *DER JUNGE PAPST* von Paolo Sorrentino. 2018 trat sie in Emmanuel Mourets *DER PREIS DER VERSUCHUNG* auf, was ihr eine weitere *César*-Nominierung einbrachte. Zurück in Europa wurde sie 2019 verbündete sie sich mit Yolande Moreau und Audrey Lamy in der Komödie *REBELLEN – LEG DICH NICHT MIT IHNEN AN*. 2020 wird sie Teil von Wes Andersons neuestem Projekt *THE FRENCH DISPATCH* sein.

MASTER CHENG
Eine lakonisch-romantische Komödie von MIKA KAURISMÄKI
AB 30. JULI IM KINO!

Trance – Was ist das?

Einblicke in ein wissenschaftliches Phänomen

Corine Sombrun fällt während eines schamanischen Rituals in Trance. Doch was ist eigentlich eine Trance?

Der Begriff „Trance“ beschreibt einen durch unterschiedliche Techniken herbeigeführten Zustand zwischen Wachen und Schlafen, der das Unbewusste aktiviert und zugänglicher werden lässt. Das Bewusstsein wird im Gegenzug eingeschränkt und äußere Reize werden reduziert oder gar nicht mehr wahrgenommen.

Ein tranceartiger Bewusstseinszustand lässt sich dabei sowohl kör-

perlich als auch neurologisch feststellen. Ein EEG-Scan verzeichnet im Trancezustand beispielsweise andere Gehirnströme als im wachen Zustand. Die Vitalfunktionen des Körpers werden heruntergefahren, wobei optische, somatische und akustische Wahrnehmungsverzerrungen bis hin zu Halluzinationen auftreten können.

Als Corine Sombrun aus der Mongolei zurückkehrte, ließ sie ihren Trancezustand in Zusammenarbeit mit Forscherinnen und Forschern der Kognitions- und Neurowissenschaft untersuchen. Es wurden

EEG-Aufzeichnungen von Gehirnströmen in verschiedenen Trancephasen ausgewertet. Dabei wurden im limbischen System von Corine Sombrun – die den Trancezustand jederzeit frei auslösen und verlassen kann – während der Testphasen konkrete Auswirkungen festgestellt. (Dazu zählen u. a. eine Dominanzverlagerung zugunsten der rechten Hemisphäre, erhöhte Amplituden von Theta-Wellen, erhöhte Gammaleistungen, Synchronisierung der Frontallappen-Aktivitäten und eine allgemeine Verschiebung in der Dominanz des Parasympathikus.) Im subjektiven mentalen und körperlichen Empfinden äußern sich diese Phasen u. a. in gesteigerter Entspannung, Wachsamkeit, Kreativität und Assoziationsfähigkeit, aber auch in einem Gefühl der Glückseligkeit bis hin zur Ekstase und verminderter Schmerzempfindung. Diese Erfahrung kann nachgewiesenermaßen begleitet sein von visuellen Bildimpressionen, dem Verschwinden der Ich-Wahrnehmung und einer veränderten Informations- oder Erinnerungsverarbeitung.

Trance oder das „Versinken im eigenen Inneren“ kann über unterschiedliche Herangehensweisen erreicht werden, z. B. über Hypnose, Meditation, Substanzeinnahme, autogenes Training und schamanische Techniken. Viele Kulturen machen sich u. a. repetitive Muster zunutze, um über Tanz-, Gesangs- und Trommelriten einen Trancezustand einzuleiten.

An derartigen Tranceerfahrungen haftet in der westlichen Gesellschaft und Wissenschaft häufig ein esoteri-



sch bis pathologischer Ruf, jedoch könnten sich diese Techniken nach Ansicht von Spezialisten besonders in der Psychiatrie als nützlich erweisen. Bei verwandten alternativen Behandlungsmethoden, wie Achtsamkeitsübungen, Hypnotherapie und Meditation, kann bei Patienten mit z. B. Angst- und Traumastörungen bereits eine Wirksamkeit ver-

zeichnet werden.

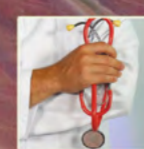
Institut für Ganzheitsmedizin e.V.

Weltkongress der Ganzheitsmedizin

und die Gesundheitsmesse

2020
8.-10. Mai

Foto: Instagram: www.pohoradkade



ALTE KONGRESSHALLE // MÜNCHEN

SCHAMANEN, HEILER UND MEDIZINLEUTE AUS ALLER WELT
VORTRÄGE • WORKSHOPS • RITUALE • DEMONSTRATIONEN

www.institut-ganzheitsmedizin.de

FRÜHBUCHER-ERMÄßIGUNG: JETZT!



Corine Sombrun in Trance

Corine Sombrun über ihre Erfahrungen in der Mongolei und wie es ihr gelang, selbstinduziert eine Trance herbeizuführen und für die Wissenschaft nutzbar zu machen.

Es begann alles 2001. Ich lebte damals in London und versuchte über den Verlust meines Partners hinwegzukommen. Ich arbeitete für den Radiosender BBC World Service. Meine Produzentin bot mir an, mich in die Mongolei zu schicken, um einen Radioreport über mongolischen Schamanismus zu produzieren. Ich stimmte zu, weil ich das Gefühl hatte, umso weiter ich weg sei, desto besser wäre es für mich.

Also fuhr ich in die Mongolei, um zu studieren, was Schamanismus ist. Eine Freundin von mir, Naraa, hat mich zu diesem Ort begleitet, der im Norden der Mongolei an der Grenze zu Sibirien liegt. Als der Schamane seine Trommel zu schlagen begann, passierte etwas sehr Seltsames. Ich fing an zu zittern, ein heftiges Schütteln, und ich hatte das Gefühl, der würde mich in einen Wolf verwandeln. Ich begann wie ein Wolf zu heulen. Ich glaubte, ich besäße Pfoten und eine Schnauze anstelle meiner Nase. Es war ziemlich seltsam, weil ich zwar realisierte, was mit mir geschah, es aber nicht kontrollieren konnte. Das war wirklich furchtbar flößend.

Als das Trommeln aufhörte, sprach der Schamane mit meiner Freundin Naraa. Er sagte zu ihr: „Warum hast du mir nicht gesagt, dass sie eine Schamanin ist?“ Denn seiner Meinung nach hatte ich nur deswegen so auf die Trommel reagiert. Dann erzählte er mir, dass sie mich jetzt für drei Jahre bei sich behalten würden. Ich lehnte ab, aber er insistierte: „Du hast keine Wahl. Wenn du nicht bei uns bleibst und machst, was die Geister dich lehren müssen, dann wirst du sterben.“ Voilà!

So erlebte ich ein Jahr später meine erste Trance als Schamanin. Ich habe viel Zeit in der Mongolei verbracht. Immer einige Monate im Jahr und das für insgesamt acht Jahre. Schließlich habe ich entdeckt, wie interessant Trancezustände sein können.

Zu den hauptsächlichsten Tranceeffekten zählt:

1. Während der Trance verliert man sein Zeitgefühl.
2. Man verspürt weniger Schmerzen.
3. Die Kraft verstärkt sich. Die Trommel ist groß, sie wiegt sieben bis acht kg. Sie ist sehr schwer. Aber

ich konnte sie stundenlang schlagen, ohne Schmerzen zu spüren.

4. Die Sinne werden geschärft.
5. Es verändert sich die Eigenwahrnehmung. Man kann sich wie ein Tier, z. B. ein Wolf fühlen. Aber es sind nicht nur Tiere, es können auch Dinge oder ganz andere Sachen sein.
6. Der Hauptaspekt bei der Trance ist der Informationsgewinn. Während der Trance nutzt der Schamane diesen speziellen Zustand dazu, um die sogenannten Weltgeister zu erreichen und Informationen zu bekommen, die er in einem anderen Bewusstseinszustand nicht erhalten könnte.

Ich entschied, Wissenschaftler zuziehen. Ich wollte mein Gehirn mit einem EEG-Scan untersuchen lassen. Pierre Flor-Henry, der im Alberta Hospital als Psychiater arbeitet, sagte mir, dass ich, wenn ich meine Gehirnströme während der Trance im EEG aufzeichnen lassen will, die Trance ohne Trommel erreichen müsse. Sonst würde ich, mit an den Computer angeschlossenen Elektroden usw., das gesamte Labor kaputt machen.



BUCHTIPP

Mein Leben mit den Schamanen

Es gibt Geschichten, die klingen so unwahrscheinlich und absurd, dass sie nur wahr sein können. Eine dieser Geschichten erzählt Corine Sombrun in ihrem Buch „Mein Leben mit den Schamanen: Einmal Amazonien – Monglei. Reisen in eine andere Realität“.

Eine junge Französin lässt nach dem Tod ihres Partners ihr altes Leben als Musikerin und Komponistin hinter sich. Sie kehrt der modernen, geräusch- und menschenüberfluteten Großstadt Paris den Rücken und macht sich auf zu einer Suche nach den Schamanen dieser Welt. Es ist nicht nur ein radikaler Ortswechsel, den sie damit vollzieht, sondern auch eine Erfahrung, die sie in eine unbekannte Wirklichkeit, die dunkle Geisterwelt der Schamanen führt. Es ist eine Reise ins Herz der Finsternis und es ist Corine Sombruns eigene Geschichte.

Doch anders als in Joseph Conrads Erzählung aus dem 19. Jahrhundert ist das, was Corine bei den Schamanen erlebt, nicht von Wahnsinn geprägt. In Peru trifft sie einen Heiler, der sie in die Kraft der Pflanzengeister einweihet. Später wird es die junge Frau in die Mongolei verschlagen. Dort verändert sich in einem Augenblick ihr gesamtes bisheriges Leben. Als sie die Jurte eines Tsaatanen-Schamanen betritt und einer heiligen Zeremonie beiwohnt, fällt Corine Sombrun in Trance. Es folgt eine Lehrzeit bei den mongolischen Nomaden.

In ihrem Buch beschreibt Sombrun detailliert und frisch ihre fantastischen Erlebnisse. Man merkt, ihre Reise zu den Schamanen trägt in Wahrheit nur die Verkleidung einer Reise zu sich selbst. Es sind mystische Erfahrungen, von denen die Autorin tagebuchartig erzählt. Aber der freche, selbstironische Blick, den sie uns auf ihr schamanisches Abenteuer gewährt, ist jenseits von verklärender, heilsbringender Esoterik. Mit Witz und Esprit berichtet die Französin von ihren unglaublichen Erlebnissen. Es gelingt ihr mühelos, uns in das Amazonasgebiet Perus und die Weite der mongolischen Steppe zu entführen. Genauso glaubwürdig erzählt sie von ihren Tranceerfahrungen. Es ist kein Zufall, dass die Europäerin nach ihrer Rückkehr aus der Mongolei begann mit Wissenschaftlern zusammenzuarbeiten, um zu erforschen, ob auch in unserer westlichen Gesellschaft die Trance als Bewusstseinsform jenseits von psychischen Erkrankungen und Drogenmissbrauch wahrgenommen und zu Therapiezwecken genutzt werden kann. Nach der Lektüre des beeindruckenden Buches kann man Corine Sombrun nur wünschen, dass es ihr gelingt.



Corine Sombrun:
„Mein Leben mit den Schamanen:
Einmal Amazonien – Monglei.
Reisen in eine andere Realität“
Erhältlich bei www.amazon.de

Ich wusste nicht, wie ich die Trance selbst herbeiführen kann. In der Mongolei hat jeder Schamane dafür seine Trommel. Ich dachte also an die Musik, den Rhythmus der Trommel. Das hat nicht funktioniert. Ich erinnerte mich aber, dass ich zu Beginn der Trancen immer gezittert hatte. Also habe ich das Schütteln imitiert, und auf diese Art und Weise konnte ich in die Trance gelangen. Das ist meine Form der Selbstinduktion. Jeder hat allerdings seine eigene Form. So haben wir mit der Erforschung des Trancezustan-

des im Vergleich zum normalen Bewusstseinszustand begonnen.

Weitere Informationen unter der Quelle: Talks at Google – Corine Sombrun & Nadine Kreisberger:



KURZ NOTIERT



Alternative Wohnkonzepte in Paris

Der Pariser Stadtrat (Conseil de Paris) überrascht zum Jahresbeginn mit einem alternativen Wohnkonzept. Um mehr bezahlbaren Wohnraum anzubieten, befürwortet die Stadt Paris den Aufbau von mongolischen Jurten auf den freien

Grünflächen in vielen Pariser Parks. In einer Jurte teilt sich eine Familie einen großen Wohn- und Schlafraum. Damit soll nicht nur das prekäre Problem der hohen Mieten in den Griff bekommen, sondern, so ein Sprecher des Conseil de Paris, auch ein besserer Dialog zwischen den Generationen angeregt werden.

Gegner des Projekts haben bereits Beschwerde gegen die Pläne der Stadt eingereicht. So beklagten Anwohner des Jardin du Luxembourg, dass beim Aufstellen der ersten Jurten im Januar historische Blumenrabatten aus dem 18. Jahrhundert zerstört wurden.

Maultrommeln beliebtestes Musikinstrument

Das Klavier als beliebtestes Musikinstrument hat in Frankreich Konkurrenz bekommen. Seit Ende des letzten Jahres verzeichnen Musikschulen einen starken Zulauf an Schülern, die sich für das Erlernen einer mongolischen Maultrommel interessieren. Wie uns die Leiterin einer Musikschule in Lyon mitteilte, stellt diese neue Begeisterung die Belegschaft vor große Herausforderungen: „Maultrommeln sind hochkomplexe Instrumente. Wir werden für unsere Lehrerinnen und Lehrer Fortbildungskurse in der Mongolei organisieren müssen, um eine fundierte Ausbildung gewährleisten zu können und dem Run Herr zu werden.“



zum Redaktionsschluss lag keine Information darüber vor, ob das Hypnotisieren durch die eigene Hauskatze zu den untersuchten Trancezuständen gehört.

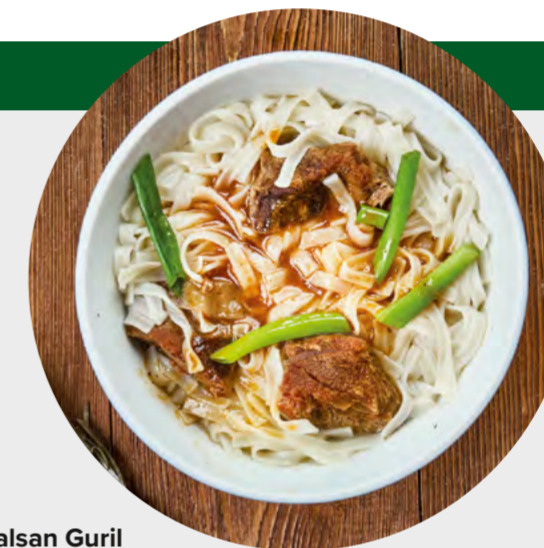
Mongolisches Restaurant begeistert Regensburg

Ein neu eröffnetes Restaurant am Bismarckplatz hat ganz Regensburg im Sturm erobert. „Ich habe noch nie so gut gegessen!“ kommentiert ein Gast seinen Besuch im kulinarischen Zuwachs bei den Regensburger Gastwirten. Das Restaurant bietet vor allem mongolische Küche an, die überraschend vielfältig daherkommt. Neben „Buuds“, den mit Schaffleisch gefüllten und in Dampf gegarten Teigtaschen, gibt es auch „Chuuschuur“, bei dem die Teigtaschen in Schaffelfett frittiert werden. Natürlich darf auch der typische gesalzene Milchtee „Süütei Tsai“ nicht fehlen.

33,9 % der Deutschen in Trance
In einer nicht repräsentativen Umfrage des Max-Planck-Instituts gab etwa ein Drittel (33,9 %) der Deutschen an, bereits einmal eine Trance oder einen tranceähnlichen Zustand erlebt zu haben. Die beschriebenen Visionen unterschieden sich signifikant, sodass bisher keine einheitlichen wissenschaftlichen Ergebnisse erzielt worden sind. Bis

REZEPTE

Die Mongolei ist kein Land für Vegetarier. Die traditionelle mongolische Küche ist durch Fleischgerichte geprägt. Besonders Schaffleisch findet Verwendung. Hier haben wir zwei Rezepte herausgesucht, die bei keiner mongolischen Familie fehlen dürfen. Herzhaft, wärmend und einfach nur lecker. Viel Spaß beim Nachkochen!



Guriltai Shul (Hammelfleischsuppe mit selbstgemachten Nudeln)

- Zutaten:
150 g Gemüse (z. B. Möhren, Bohnen)
1 Zwiebel
200 g Hammelfleisch (alternativ Lammfleisch)
300 g Tasalsan Guril (gebratene selbstgemachte Nudeln – Siehe Rezept)
Öl
Salz / Pfeffer / Gewürze nach Wahl
- 1) Gemüse in kleine Stücke und die Zwiebel in Streifen schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Würfel zerteilen.
 - 2) Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen andünsten. Das Gemüse hinzugeben und mitdünsten.
 - 3) Jetzt kommt das Fleisch in die Pfanne und wird kräftig angebraten.
 - 4) Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen bestreuen und etwa eine Minute weiterbraten. Dann mit reichlich Wasser auffüllen. Aufkochen lassen.
 - 5) Die Tasalsan Guril in die Suppe geben und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
 - 6) Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tasalsan Guril (Gebratenen Nudeln mongolischer Art)

- Zutaten:
300 g Mehl
200 ml Wasser
Öl
- 1) Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten und ca. 15 Minuten stehen lassen.
 - 2) Nun wird der Teig geteilt und dünn auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausgerollt.
 - 3) Die Teigblätter in große Stücke schneiden, die in eine Bratpfanne passen.
 - 4) Wenig Öl gut in einer Pfanne erhitzen und die Teigblätter von beiden Seiten leicht anbraten, bis sie goldgelb sind.
 - 5) Die angebratenen Blätter aufeinander stapeln und in Streifen von ca. 7 cm Länge und 5 mm Breite schneiden. So können die Nudelstreifen als Einlage für mongolischen Suppen, wie Guriltai Shul verwendet werden.
- Guten Appetit!



Schon gewusst? – Ein kleiner Ausflug in eine mongolische Jurte:

Wer als Gast in eine Jurte tritt, wird immer etwas zu essen und zu trinken erhalten. Es ist unhöflich, das Angebot abzulehnen, es reicht aber ein kleiner Bissen oder Schluck. Der Rest kann ohne Probleme dem Gastgeber zurückgegeben werden. Aber Vorsicht: Eine leere Schale wird sofort wieder aufgefüllt. Lebensmittel werden grundsätzlich immer mit der rechten Hand übergeben und in Empfang genommen. Dabei berührt die linke Hand zur symbolischen Unterstützung den rechten Ellenbogen.

DER WEIN ZUM FILM



Die Geister lieben Alkohol und Zigaretten. Da wir sicherstellen wollen, dass die Geister uns gewogen sind, gibt es hier eine Weinempfehlung: Öffne die Flasche und entdecke eine größere Welt!

Rotwein Cuvée trocken: Ein tiefes dunkles Rubinrot mit dem Duft und Geschmack nach dunklen Beeren beeindruckt bei der Cuvée aus Franken. Die Rebsorten Pinot Noir, Pinot Meunier, Tautenschwarz und Regent gehen eine einzigartige Verbindung ein. Der Wein zeigt eine sehr schöne Nase mit Aromen von Kirschen, Pflaumen, Cassis und Mandeln. Am Gaumen ist der Rotwein saftig, leicht pfeffrig, mit weichen Tanninen. Eine Cuvée mit Charakter!

Impressum

Herausgeber: MEA+ FilmDistribution e.K. - Bismarckplatz 9 - 93047 Regensburg
Tel. 0941-3862462 - Mail: info@mfa-film.de
Redaktion: Christy Grundl, Ruth Hörlein, Pauline Meinke
Bildredaktion & Layout: Heike Järs
Ein Nachdruck der Texte oder Fotos in DIE GRÖßERE WELT ist – auch in Auszügen – nur mit schriftlicher Genehmigung der MEA+ FilmDistribution erlaubt!
EINE GRÖßERE WELT. © 2019 Haut et Court, 3x7 Productions, Tel France, Scope Pictures.
All rights reserved. Im Verleih der MEA+ FilmDistribution e.K.
www.einegroeserewelt.de

REISETIPP

Ein Besuch in der Mongolei

„Wenn ich an die Mongolei denke, denke ich an endlose Weite, freundliche Menschen, unberührte Natur, einen Sternenhimmel zum Anfassen, Dschingis Khan, tibetischen Buddhismus, Pferde, Kamele ...“

MongoleiOnline (mongolei.de)

Es ist ein warmer, sonniger Tag in der mongolischen Steppe. In der Jurte herrscht Hitze. Eine junge Frau steht von ihrem Platz an der linken Seite neben der Tür auf und öffnet den dünnen Filzvorhang. Licht fällt von Süden her in den Innenraum und ein Stückchen tiefblauen Himmels wird sichtbar. Auf der gegenüberliegenden Seite des aus Holz, Filz und Leinen bestehenden Hauses schlägt jemand die Filzbespannung der Wand um, sodass plötzlich der Wind durch die Jurte streift und die Haut ihrer Bewohner kühlt.

In der Mitte steht ein kleiner runder Blechherd, dessen Rauchrohr aus dem Dachkranz der Behausung in Richtung Sonne ragt. Der Duft der typischen mongolischen Teigtaschen erfüllt den Raum, in dem sich elf Personen aufhalten. Links sitzen die Frauen, rechts die Männer, und alle schauen erwartungsvoll in die Mitte der Jurte,

zum Topf, in dem die Teigtaschen gedämpft werden. Farbenfroh sind ihre Gewänder und auch die Stoffe an den Wänden leuchten in Rot, Ocker, Lila und dunklem Blau.

Es ist ein einfaches Leben, das die mongolischen Nomaden führen, und ein einsames. Befinden sich doch nur ein paar Jurten in dem kleinen Tal, in dem sie ihr Lager aufgeschlagen haben. Aber es ist ein Leben, wie es 50 % der Mongolen kennen.

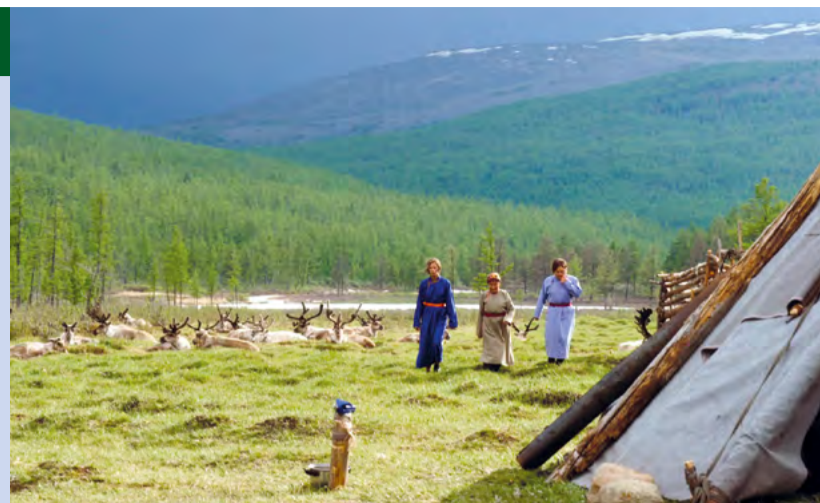
Ganz anders ist es da in der Hauptstadt der Mongolei, in Ulan Bator. Am Ufer der Flüsse Selbe, Tuul und Uliastai gelegen, bestaunen die vier heiligen Berge Bogd Khan Uul, Chingeltei Uul, Bayanzurkh Uul und Songino Kharkhan das brodelnde Leben der Millionenstadt. Hier ballt sich das geschäftige Treiben, altertümlich anmutende Märkte existieren neben modernen Einkaufsstrassen. Allein 45 % der Bevölkerung der Mongolei leben und arbeiten in Ulan Bator.

Überall sieht man Zeichen der sowjetischen Zeit, kyrillische Buchstaben und kommunistische Denkmäler flankieren Plätze und Straßen. Auch im Zentrum, dem Dschingis Khan Platz, wechselt die Architektur von buddhistischen Pagoden über Wolkenkratzer aus

Glas und Stahl zu alten Prachtbauten der Sowjetunion. Über allem wacht seit 2006 die Dschingis Khan-Statue und man fragt sich, was der bekannteste Mongole über die Zukunft des Landes zwischen China und Russland denken würde.

Freilich hielt der berühmte Herrscher sich zu Lebzeiten lieber im rund 350 km entfernten Karakorum („schwarzer Fels“) auf. Schön war seine Stadt und reich. An der Seidenstraße gelegen, hieß sie durchreisende Kaufleute aus nahen und weit entfernten Ländern willkommen. Von der Blütezeit der altmongolischen Hauptstadt künden heute nur noch die drei Steinschildkröten, die Besucher in den Ruinen des einstigen kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Zentrums begrüßen.

Aber die Mongolei hat nicht nur steinerne Zeugnisse ihrer Bewohner zu bieten. Von den grünen Khentii Bergen geht es durch raue, spärlich bewachsene Steppen in Richtung der Wüste Gobi. Auf dem Weg dorthin passiert man die Bayanzag Klippen („flammende Klippen“). Beeindruckend ragen die ocker-roten Steinformationen in den blauen Himmel. Sie bieten auch die Bühne des „Drachen Friedhofs“, der als Zeugnis aus der



Zeit der Dinosaurier überlebt hat.

In der Wüste Gobi angekommen, erstaunt die Flut hellgelber Dünen, die sich bis zum Horizont erstreckt. Am besten lässt sich die einsamste Gegend der Mongolei auf dem Rücken eines Kamels erleben. Und beim Ritt durch das Sandmeer vergisst man leicht, dass vor Millionen von Jahren das Gebiet wirklich

komplett mit Meerwasser bedeckt war. Plötzlich taucht der Tsagaan Suvarga („weiße Stupa“) vor den Schnauzen der Kamele auf, ein heiliger Ort für die Mongolen. Vom scharfen Wind geformt, mutet der Berg aus der Distanz wie eine zerstörte Stadt an. Und das Abenteuer Mongolei ist noch lang nicht zu Ende ...



Einmal Amazonas und zurück

Nicht nur in der Mongolei spielen Schamanen bis heute eine große Rolle im Leben der Volksgruppen, die dort als Nomaden und Rentierhirten beheimatet sind. Auch in anderen Gebieten der Erde ist Schamanismus Ausdruck für den Glauben an die (Heil)-Kraft der Natur und daran, dass Geister über unser Schicksal wachen. Aber die Verbindung zur Geisterwelt gerät in Vergessenheit. Bräuche und Tra-

ditionen von Naturvölkern werden ebenso zerstört wie die Regenwälder am Amazon.

Genau dorthin entführt uns der Film DER SCHAMANE UND DIE SCHLANGE – EINE REISE AUF DEM AMAZONAS. Das für den Oscar als Bester fremdsprachiger Film nominierte Meisterwerk von Ciro Guerra erzählt eine Geschichte vom Anfang des 20. Jahrhunderts. Der Schamane Karamakate wird gebe-

ten, den deutschen Forscher Theodor Koch-Grünberg zu heilen. Doch dafür müssen sie die geheimnisvolle Yakruna-Pflanze finden. Etwa 30 Jahre später sucht der Botaniker Richard Evans Schultes Karamakate auf. Auch er ist auf der Suche nach der Yakruna. Karamakate, der mittlerweile den Zugang zur Geisterwelt verloren hat, macht sich noch einmal auf den Weg.

Eins vorweg: Der Kolumbianer

DVD-TIPP

Ciro Guerra fängt uns mit Schwarz-Weiß-Bildern ein, die in ihrer Monochromität hypnotisch und fast farbig wirken. Grandios und mit an Träume erinnernden Lichtreflexen bannt Guerra seine Geschichte auf die Leinwand. Und was für eine Geschichte! Karamakates Suche nach der Yakruna ist nichts anderes als die verzweifelte Suche eines Mannes nach seinen verlorengegangenen

Wurzeln. Er steht symbolisch für das Schicksal der südamerikanischen Naturvölker, die durch Kolonialismus und westliches Profitstreben nicht nur ihrer Lebensgrundlage beraubt wurden, sondern auch etwas anderem, Metaphysischem. Ein Film, der lange nachwirkt.

Auf DVD, Blu-ray und digital erhältlich!

