

## Kleiner Leitfaden zum Schamanismus

### Was ist Schamanismus?

Schamanismus ist die erste und ursprünglichste spirituelle Praxis der Menschheit. Sie entstand vor ca. 26.000 Jahren, als unsere fernen Vorfahren Jäger und Sammler waren. Sie erlebten sich als Bewohner dieser Erde – Mutter Erde - auf einer Ebene mit den Tieren und Pflanzen. Sie wussten sich umgeben von einer Geisterwelt, die ihnen helfen, sich aber auch gegen sie stellen konnte. Für die Steinzeitmenschen war es überlebenswichtig, all ihre Handlungen im Einklang mit den Zyklen der Erde und dem höheren Willen des Universums vorzunehmen. Der Schamane eines Stammes war dabei der Vermittler zwischen der irdischen und der geistigen Welt, weil er in den sichtbaren Phänomenen die unsichtbaren Einflüsse wahrnehmen konnte. Er las in den Sternen, leitete die Dankzeremonien und nahm Heilungen vor. Das Wissen der Schamanen wurde und wird bis heute nur mündlich weitergegeben. Mit der Sesshaftigkeit der Menschen und der Entstehung der großen Weltreligionen gerieten schamanische Praktiken in den Hintergrund. Oftmals wurde Schamanismus verboten und verfolgt; nach und nach starb mit den Schamanen auch ihr beträchtliches Wissen um das Wirken der Natur und des Kosmos aus. In Mitteleuropa ist seit der Neuzeit praktisch das gesamte schamanische Wissen verschwunden. Vollständig oder teilweise erhalten blieb es nur bei wenigen Naturvölkern, wie z.B. den Natives in den USA.

### Was macht einen (heutigen) Schamanen aus?

Wenn wir uns in einer emotionalen oder existentiellen Notsituation befinden, greifen wir unwillkürlich auf magisches Denken und ritualisierte Handlungsweisen zurück. Ein Schamane (oder eine Schamanin) hat häufig bereits in der Kindheit extreme Situationen überlebt, sodass der Faden zur magischen Welt nie ganz gerissen ist. Später sucht er (oder sie) durch freiwillige Grenzerfahrungen aktiv den Kontakt zu anderen Welten/ Dimensionen. Dabei tritt er nach und nach mit seinen Vorfahren, geistigen Helfern, Krafttieren, der Erde, und heiligen Pflanzen in Verbindung. Je enger seine Verbindung zu diesen Wesen und Kräften wird, desto erfolgreicher kann er mit ihnen kommunizieren, und desto mehr werden sie ihm helfend zur Seite stehen, wenn er sie braucht. Auf diese Weise heilt er sich zunächst selbst von alten Prägungen und Wunden. Er lernt auch, sich von diesen Verbindungen leiten zu lassen, anstatt auf seinem eigenen Willen zu bestehen. Schließlich erhält er von seinen Vorfahren und geistigen Helfern Heilweisen, Kraftobjekte und Lieder. Oftmals ist seine Bereitschaft, Verantwortung nicht nur für sein Leben zu nehmen, sondern zwischen der geistigen und der materiellen Welt zu vermitteln, sogar die Voraussetzung, um selbst ganz zu heilen.

Ein Schamane arbeitet mit

- Trommel, Federn und anderen Kraftobjekten
- seiner persönlichen Kraft und der Hilfe seiner geistigen Verbindungen
- überlieferten Techniken und direkt von der geistigen Welt empfangenen Anweisungen
- Liedern, Geschichten, Tänzen u.v.m.

### Der schamanische Weg

Der schamanische Weg ist kein Beruf, den man in wenigen Jahren erlernen kann, sondern ein lebenslanger spiritueller Weg. Ein Schamane hat die Verantwortung übernommen, zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt zu vermitteln. Dazu gehört oftmals die Sorge für Verstorbene auf ihrem Weg, Zeremonien im Auftrag bestimmter Geister abzuhalten und den Menschen zu helfen, ihre Verbindung zur Erde zu heilen. Es ist nun keineswegs gesagt, dass man in einem einzigen Leben all das erlernen kann, was einen Schamanen ausmacht. Man kann nicht einmal selbst entscheiden, Schamane zu sein! Diese Bestimmung und Möglichkeit verleihen einem nach wie vor nur ‚die Götter‘.

Trotzdem ist es möglich, den schamanischen Weg einzuschlagen und sich nach Kräften dafür einzusetzen, die eigene Seelengabe in diesem Leben zu entfalten. Ein schamanisch praktizierender Mensch gewinnt Kraft aus seiner Verbindung zu Mutter Erde. Er ehrt seinen Körper und dieses Erdenleben, wobei er sich zugleich als multidimensionales geistiges Wesen begreift. Er weiß, dass wir Menschen nicht grundsätzlich anders sind als der Rest der Schöpfung. Im Zusammenspiel mit den anderen Lebewesen auf dieser Erde lernt er, in Verbindung und im Austausch zu stehen, Mitgefühl und Einssein zu entwickeln.

### **Die Sprache der geistigen Welt**

Die Sprache der geistigen Welt (wir nennen sie ‚Spirit‘) ist eine vergessene Sprache. Sie ist symbolisch und vieldeutig. Mit der spirituellen Welt angemessen zu kommunizieren, will in jahrelanger Tätigkeit und Übung gelernt sein. Zu viele Menschen schnappen z.B. eine Information aus dem Universum auf, doch durch die eigenen Wahrnehmungsfilter, v.a. unsere Voreinstellungen, wird diese Information verzerrt und verändert. Um brauchen wir ein offenes Herz, Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit, Kraft, Akzeptanz und sehr viel Neutralität. Aus schamanischer Perspektive besteht das Universum aus verschiedenen spirituellen Reichen und Dimensionen. Jeder und jede von uns hat seinen ureigenen spirituellen Weg, der in diesem Leben entdeckt und entwickelt werden kann. In Kontakt mit der eigenen Seele zu kommen bildet die notwendige Basis, um andere Wesen und Dimensionen zu erfahren und zu erleben. Dann erst ist Hilfe, Schutz, Begleitung und Führung durch sie möglich.

### **Schamanismus und Heilung**

Die meisten Menschen wünschen sich für ihr Leben mehr Kraft: für den Alltag, für die Arbeit und um neue Projekte anzugehen.

Die persönliche Kraft eines Menschen, so lehrt uns der Schamanismus, resultiert aus der Stärke seiner Verbindungen mit sich selbst und mit anderen Lebewesen: mit anderen Menschen, mit Tieren, ja sogar mit Pflanzen und mit der Erde selbst, mit allen sichtbaren und unsichtbaren Wesen dieser Welt.

Fühlen wir uns geschwächt, ängstlich oder werden gar körperlich krank, dann häufig deswegen, weil die **Verbindung** zu uns selbst und zur Lebensenergie des Universums eingeschränkt oder ganz unterbrochen ist. Wir haben das Vertrauen in unsere eigene Kraft und in das Leben verloren und glauben, nichts mehr verändern zu können, um wirklich glücklich zu sein.

Egal, woher wir kommen, welchen Beruf oder welche Position wir haben, tief in uns

selbst sehnen wir uns nach **Verbundenheit**. Das ist die Sehnsucht unserer Seele. Diese Sehnsucht ist unendlich groß und lässt sich weder durch Komfort, materielle Sicherheit, Zerstreung, Erfolg oder Ruhm dauerhaft stillen. In unserem Herzen fühlen wir diese Sehnsucht als **Wunsch nach Liebe**. Überhören wir den Ruf unserer Seele zu lange, so macht sie sich zunächst bemerkbar durch Gefühle der Entfremdung, Einsamkeit und Unzufriedenheit; in einer zweiten Stufe durch körperliche Symptome wie Krankheit, Verletzungen und Unfälle; in letzter Konsequenz durch den Tod. Denn die Seele lässt sich nicht davon abhalten, nach Verbundenheit zu suchen. Und wenn wir in diesem Leben nicht zu uns kommen, dann vielleicht im nächsten.

**Heilung** im schamanischen Sinne heißt, den Menschen wieder in Verbindung mit seiner Seele zu bringen. Sobald diese Verbindung zu dem tiefsten Teil seiner selbst wieder besteht, öffnet sich für ihn die Tür zu einer **umfassenderen Wahrnehmung** der Welt. Damit ein Mensch sich wieder verbinden kann, muss seine Seele oftmals zunächst von alten Verletzungen geheilt werden, die Traumata und Ängste geschaffen haben. Diese lebensfeindlichen Prägungen können in diesem oder schon in früheren Leben entstanden sein. Nach ihrer Auflösung wird die oftmals enorme Energie, die darin gebunden war, wieder frei. Sie äußert sich als **Kraft** zur **Freiheit**. Die Freiheit, wieder **Wahlmöglichkeiten** zu haben und sich für neue Erfahrungen zu öffnen. Und es ist dann auch die Kraft da, die eigene Überzeugung im Leben umzusetzen, d.h. konkrete Schritte auch wirklich zu tun.

## **Schamanische Heilungen**

**Geheilt wird auf schamanische Weise immer im Rahmen einer Zeremonie**. Es gibt traditionelle Heilweisen, Lieder und Techniken, die nur von Schamane zu Schamane weitergegeben werden. Andere Heilweisen und Werkzeuge empfängt ein(e) schamanische(r) HeilerIn direkt von den eigenen Vorfahren, Krafttieren etc., und die Ausführung ist nur ihr oder ihm vorbehalten.

Eine schamanische Heilung berührt immer die **Seelenebene** des/der Hilfesuchenden. Während der Zeremonie erhält die schamanische Heilerin jeweils Anweisungen, wie die Heilung dieses Mal und mit dieser Person vonstatten gehen soll. Die meisten Heilungen geschehen, indem die schamanische Heilerin trommelt, sich in der Unterwelt Kraft holt und dann **mit ihren geistigen Helfern** die Heilung durchführt.

Manchmal fühlst du dich nach der Heilung gleich besser, oftmals aber bist du auch erschöpft und ruhebedürftig, in seltenen Fällen auch gar nichts. Eine Zeitlang aus dem Gleichgewicht zu kommen ist manchmal nötig, damit etwas im Innern neu geordnet werden kann. Denn eine Heilung auf Seelenebene löst alte, lebenshinderliche Strukturen auf. Es dauert **bis zu drei Tage**, bis sich die durch die Heilung gesetzte neue, harmonischere Ordnung ganz entfaltet hat. Hält die Verwirrung länger an, solltest du Rücksprache mit der schamanischen Heilerin aufnehmen.

Schamanische Heilungen wirken sehr lange nach. Da sie auf der tiefsten Ebene des Seins geschehen, wird in der Folgezeit die Persönlichkeit und damit das Leben des/der Gesundenden Stück für Stück umgebaut. Manchmal ist der Heilerfolg durch das Verschwinden eines Symptoms sofort sichtbar. Manchmal entfaltet sich die Wirkung aber auch ganz allmählich und unspektakulär im Laufe von Wochen oder Monaten. Je offener du für Veränderungen bist, desto schneller und leichter wird sich das Neue manifestieren. Am besten ist es, Veränderungen ständig in das eigene Leben einzuladen.

## Was ist eine Zeremonie?

Unser Alltag besteht größtenteils aus gewohnten Abläufen, die sich von uns praktisch unbemerkt ständig wiederholen. Im Gegensatz dazu sind Zeremonien sehr bewusst gesetzte Momente im Leben, die bestimmte Etappen oder Einschnitte im Leben beginnen, beenden oder unterstützen sollen. In einer Zeremonie werden bestimmte Worte und Gebete gesprochen, Lieder gesungen, Handlungen ausgeführt und Objekte so arrangiert, dass sie sich nicht nur auf die sichtbare, sondern auch auf die unsichtbare Welt beziehen. In dem kurzen Zeitraum der Zeremonie wird eine zeitlose, außergewöhnliche Realität angesprochen. Die verwendeten vieldeutigen Symbole, Gerüche und Töne sprechen nicht nur den Verstand an, sondern unsere gesamte Wahrnehmung, sodass eine unwillkürliche Antwort darauf in unserem ganzen Sein entsteht. Während der Zeremonie schließen wir uns an das Fließen im Universum an und fühlen wieder die Einheit, die unsere menschliche Existenz mit den umfassenderen Kräften des Lebens überhaupt verbindet. Viele unserer Probleme werden von dieser Warte aus unwichtig und sind leichter zu lösen, als wir dachten. Spüren wir die Verbindung zum Universum und begreifen wir uns als Teil davon, so spüren wir wieder mehr Liebe für uns selbst und andere. Auf die Heiligkeit der Zeremonie folgt gewöhnlich ein Fest, in dem die freigesetzten Energien einen lebendigen Ausdruck finden in Freude und Bewegung.

Die Möglichkeiten, Zeremonien abzuhalten und so mit der geistigen Welt in Verbindung zu treten, sind praktisch unendlich. Man kann sie allein, im kleinen Kreis oder zusammen mit sehr vielen Menschen begehen. Sie können in einem geschlossenen Raum stattfinden, in einem Park oder in der wilden Natur. Ihre Dauer reicht von einer Stunde bis hin zu mehreren Tagen und Nächten.

## Was genau passiert in einer Einzelzeremonie?

In eine Einzelzeremonie kommst du mit einem Anliegen, einer Frage oder einem Problem. Im Vorgespräch gehen wir deinem Anliegen auf den Grund und bündeln es zu einer Intention. Diese Intention schicken wir nach der Eröffnung der Zeremonie aus ins Universum. Dort bilden sich bestimmte Resonanzen, d.h. bestimmte Kräfte oder Wesenheiten antworten auf die Intention. Wir gehen in Trance, um diese Resonanzen mit Hilfe eines veränderten Bewusstseinszustandes wahrzunehmen und zu verstehen. Danach übersetzen wir dir, was wir erfahren konnten. Diese Botschaften helfen dir, deine gegenwärtige Situation von einer umfassenderen Perspektive her zu verstehen. Gleichzeitig zeigen diese Botschaften auch den nächsten Schritt auf, der jetzt getan werden muss. Wenn eine bestimmte Heilung auf spiritueller Ebene notwendig ist, führen wir sie durch. Möglicherweise bist du aber auch selber aufgefordert, etwas Bestimmtes gleich in der Zeremonie zu tun. Manchmal erhältst auch eine Aufgabe für die Zukunft, die du ausführen sollst, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Diese Aufgabe wird jedoch immer zu dir ‚passen‘, also im Rahmen deiner Möglichkeiten liegen. Damit wird der Grundstein gelegt, um um deinen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Eine winzige Veränderung im Rahmen der Zeremonie kann große Folgen in deinem Leben haben.

## **Bei welchen Anliegen und Leiden kann ein Schamane helfen?**

Zu einem Schamanen kommen oftmals Menschen, die sich mit der rein medizinischen Therapie ihrer Krankheit nicht abfinden möchten und nach umfassenderen Möglichkeiten der Heilung suchen. Andere Menschen suchen dann einen Schamanen auf, weil sie mehr spirituelle Verbundenheit suchen und ihren Auftrag in diesem Leben erkennen wollen. Manchmal kommen auch Menschen, die gezielt etwas über ein früheres Leben erfahren wollen oder von einem Trauma heilen wollen, das noch aus einem Vorleben herrührt. Manche Menschen haben nachts oder während eines Fiebers einen wichtigen Traum gehabt, dem sie auf den Grund gehen wollen. Wieder andere möchten in Kontakt mit ihren spirituellen Helfern oder Vorfahren treten, um mehr Schutz und Hilfe in ihrem täglichen Leben zu erfahren. Noch andere möchten einen Herzenswunsch in ihrem Leben verwirklichen, z.B. schwanger werden, und suchen dafür spirituelle Unterstützung. Darüber hinaus eröffnen Zeremonien die Möglichkeit, sich auf Tod und Sterben vorzubereiten und mit Verstorbenen in Kontakt zu treten.

Grundsätzlich empfehlen wir jedem Menschen mehr Zeremonien und Alltagsrituale, um sein seelisches Gleichgewicht zu finden, zu einer reifen Persönlichkeit zu wachsen und sein volles Potenzial zu entfalten.