

# Probelektion Schamanismus

## Was ist Schamanismus

Der Begriff Schamanismus, der von westlichen Anthropologen geprägt wurde, fasst eine Reihe von Techniken zusammen, die es erlauben, das eigene Bewusstsein willentlich zu erweitern und damit bewusst eine Brücke zu schlagen zwischen der physischen Welt und der Welt der Visionen, Informationen und Spiritualität.

## Funktion des Schamanen in der Gesellschaft

Die Aufgaben und Funktionen der Schamanen in ihrer jeweiligen Gemeinschaft sind sehr vielfältig und unterscheiden sich von Gesellschaft zu Gesellschaft.

Generell gesagt, verschiedene Aufgabenbereiche in Personalunion miteinander verbunden sind.

Sie sind Ärzte, Psychotherapeuten, Priester, politische Berater, Tänzer, und Sänger, Poeten und Dichter, Visionäre und Historiker.

**Ihre Hauptaufgabe ist das Wiederherstellen einer individuellen oder gesellschaftlichen Balance, denn jede Form von Krankheiten, Streit oder Problemen wird in der schamanischen Weltsicht als ein Herausfallen aus dem natürlichen Gleichgewicht angesehen. Damit leisten sie in jeder ihrer Funktion im Grunde heilerische Arbeit.**

**Schamanen sind ganz normale, psychisch und physisch meist sehr stabile Menschen, haben in ihrer Gemeinschaft aber fast immer einen Sonderstatus. Sie werden auf der einen Seite verehrt, auf der anderen Seite aber wegen ihrer Macht über Leben und Tod oft auch gefürchtet.**

**Viele sind Einzelgänger, die zwar innerhalb ihrer Gemeinschaft, gleichzeitig aber auch ausserhalb von ihr leben.**

## Techniken zur Bewusstseins

Das Hauptinstrument aller schamanisch Praktizierenden ist eine willentlich, bewusste und kontrollierte Veränderung oder Erweiterung des eigenen Bewusstseins. Um das zu erreichen, wenden Schamanen ganz unterschiedliche Methoden und Techniken an. Die am häufigsten verwendeten sind:

- Akustische Methoden (Trommeln, Rasseln, Steine, Klangschalen usw.)
- Singen oder Tanzen
- Optische Reize (Feuer, Flamme usw.)
- Halluzinogen wirkende Drogen (wie das im Amazonasgebiet verbreitete Ayahuasca oder bei uns Pilze.)
- Fasten, Isolation in der Wildnis, körperliche oder seelische Prüfungen.
- Rituale
- Das Anlegen der eigenen Tracht bzw. die Benutzung zeremonieller Gegenstände wie Trommel, Bogen oder Amulette.

Die am häufigste angewandten Methoden sind Trommeln, Gesang, rhythmischer Tanz und der Gebrauch von psychoaktiven Substanzen.

Die oben aufgeführten Techniken können von einer leichten Trance bis hin zur Ekstase führen abhängig von der jeweiligen Kultur, der Fragestellung und der Person des Schamanen.

Diese Bewusstseinsweiterung, die als „schamanische Reise“ bezeichnet wird, weil der Schamane tief in sich „hineinfliegt“, während er sich gleichzeitig auf eine bestimmte Frage konzentriert, ist die Haupttechnik. Daneben verwenden Schamanen aber auch andere therapeutische Verfahren wie Beratung, Kräuterheilkunde oder manuelle Verfahren wie Massage, Chiropraktik, die Kinesiologie und so weiter.

Bei allen Verfahren ist es immer die Hauptaufgabe der Schamanen, zwischen der materiellen und der immateriellen Wirklichkeit zu vermitteln und als Übersetzer zu fungieren.

### **Die Sicht der westlichen Welt**

Die Einschätzung und Interpretation des Phänomens Schamanismus in der westlichen Welt hat sich im Laufe der Zeit stark verändert und spiegelt damit mehr die jeweils aktuelle weltanschauliche Sicht als den Schamanismus selbst.

In den ersten Berichten, die meist von Händlern, Missionaren und Forschungsreisenden stammen, wird das Phänomen Schamanismus als psychische Krankheit und der Schamane als Verrückter oder Kranker, manchmal auch als Besessener beschrieben.

Eine Einschätzung, die von dem oft absonderlichen, beunruhigenden Verhalten während einer tiefen Trance herrührt, das an Epilepsie oder den im Mittelalter und der frühen Neuzeit in Europa weit verbreiteten „Veitstanz“ erinnerte (Huntington-Krankheit, ausgelöst durch eine Vergiftung mit Mutterkorn.)

Diese Interpretation hat sich zum Teil bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts gehalten, obwohl schon vorher Ethnologen und Anthropologen ihre Einschätzung revidierten und Schamanismus nun als frühe (und primitive) Form der Religion ansahen.

Der berühmte und 2009 verstorbene Ethnologe Claude Lévi-Strauss ging einen Schritt weiter und stellte fest, dass Schamanen nicht geistig krank, sondern ganz im Gegenteil eine Art Psychotherapeut und Ordnungstifter für ihre Gemeinschaft waren.

Und auch der schwedische Religionsforscher und Schamanismusexperte Ake Hultkrantz verstand Schamanismus als untergehende Heilkraft und den Schamanen als Heilpraktiker.

Erst seit dem Werk „Schamanismus und archaische Ekstasetechnik“ des rumänischen Religionswissenschaftler Mircea Eliade von 1951 war der Schamane endgültig kein Verrückter mehr, sondern ein Meister der gezielten Bewusstseinsveränderung.

Seine Definition des Schamanismus als Technik der Ekstase gilt im Grunde bis heute und hat eine völlig neue Sichtweise des Schamanismus den Weg bereitet. Seitdem gilt die gezielte Bewusstseinsveränderung als das kennzeichnende Charakteristikum des Schamanen weltweit.

Michael Harner, der Pionier des Kern-Schamanismus (auch Core-Schamanismus), definiert schliesslich Schamanismus als eine im Grunde von jedem erlernbare Technik der Bewusstseinsreise.

Bis in der Mitte der 60er-Jahre war Schamanismus etwas, das nur den engen Kreis der Religions- und Kulturwissenschaftler interessierte. Und alle Forscher hatten das Phänomen bis dahin von aussen, als unbeteiligte und möglichst objektive Beobachter betrachtet.

Beides änderte sich mit dem 1968 erschienen Buch „The teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge (1973 auf Deutsch erschienen: Die Lehren des Don Juan. Ein Yaqui-Weg des Wissens) von Carlos Castaneda.

Der Ethnologe und Anthropologe Castaneda beschreibt darin seine wahrscheinlich fiktive Lehrzeit bei einem Yaqui-Indianer und löste damit einen unglaublichen Boom in den USA und Europa aus.

Wirklich praktisch umsetzbar wurde schamanisches Wissen allerdings erst 1980 mit der Veröffentlichung des Anthropologen Michael Harner „The Way oft the Schaman) (Der Weg des Schamanen – Das praktische Grundlagenwerk zum Schamanismus).

An seiner Lehrzeit bei den Conibo- und Jivaro-Indianern im Amazonagebiet besteht kein Zweifel und er entwickelte etwas, das er „radikale Teilnahme nannte. Wir werden uns auch mit dieser Methode noch beschäftigen.

Nachdem es in den 90-er Jahren wieder etwas stiller um das Thema Schamanismus geworden war, lässt sich gerade in den letzten Jahren ein neu erwachtes Interesse am ökologischen, heilerischen und spirituellem Wissen der traditionellen Schamanen feststellen.

Ein Grund dafür ist, dass viele traditionelle Schamanen sich der westlichen Welt öffnen und ihr Wissen in Kursen, Ausbildungen und Einzelbehandlungen weitergeben.

Unter den Schamanen gibt es ein vermehrtes Interesse an einer Vernetzung und einem Austausch von Wissen, gerade in Hinblick auf die globalen Probleme, denen wir alle uns zunehmend gegenübersehen.

Besonders der Klimawandel macht eine Bewusstseinsveränderung in Hinsicht auf die gegenseitige Verbundenheit und komplexe Vernetzung allen Lebens notwendig.

Ein weiterer Grund für das momentane Interesse an Schamanismus sind interessanterweise aber auch die neuen Erkenntnisse, u.a. der Quantenphysik, Bewusstseinsforschung, Neurobiologie und Informationsmedizin, die z.T. erstaunliche Parallelen zum schamanischen Verständnis der Wirklichkeit zeigen.

## Alltäglich und nicht-alltägliche Realität

Die schamanische Erfahrung der Wirklichkeit geht davon aus, dass es eine alltägliche und eine nicht-alltägliche Realität gibt.

Das bezieht sich zum einen darauf, dass alles Lebende, also jeder Gedanke, jede Wahrnehmung, jeder Gegenstand oder jedes Lebewesen, einen alltäglichen und einen nicht-alltäglichen Aspekt hat.

Während der alltägliche Aspekt von jedem Menschen wahrgenommen werden kann (z.B. die Farbe, Form, Textur, Temperatur usw.) und sich diese Wahrnehmung aufgrund der menschlichen Sinne und Verarbeitungsmechanismus für alle Menschen mehr oder weniger gleich zeigt, kann der nicht-alltägliche Aspekt nur mit einem gewissen Training wahrgenommen werden.

Und er stellt sich für jeden Menschen individuell ein wenig anders dar.

Dabei ist es nicht so, dass wir bei der schamanischen Bewusstseinsveränderung die eine Welt verlassen und in die andere reisen, sondern wir verlagern unsere Wahrnehmung lediglich von einem Teil der uns umgebenden Wirklichkeit auf einen anderen bzw. erweitern sie auf einen grösseren Radius.

Das ist genauso, als sähst du z.B. einen Stuhl, der dich interessiert, sehr genau an, und verlagern dann deine Aufmerksamkeit auf den gesamten Raum, indem der Stuhl steht.

Wahrnehmung und das Gefühl von Wirklichkeit bzw. Realität ist etwas sehr von den eigenen Sinnen Abhängiges, und auch wenn wir Menschen das Gefühl haben die gesamte Wirklichkeit wahrnehmen zu können, sind wir nur in der Lage, etwa fünf Prozent des elektromagnetischen Feldes, das uns umgibt, wahrzunehmen.

Der Ausschnitt der Wirklichkeit, den z.B. eine Ameise wahrnimmt, ist ein vollkommen anderer und es ist nicht so, dass nur eine der beiden Wahrnehmungen richtig und die andere falsch ist.

Beide Wahrnehmungen sind eingeschränkt und spiegeln nur einen kleinen Teil der Gesamtwirklichkeit wieder.

Wir erfahren im erweiterten schamanischen Bewusstseinszustand also nicht eine andere Welt oder Realität, sondern nur mehr von der bereits vorhandenen.

Da die erlebbare Wirklichkeit immer ein Spiegel des eigenen Bewusstseins und seiner Einschränkungen ist, ist unsere Wahrnehmung der Realität auch entsprechend enger oder weiter – d.h. wir Menschen verfügen über ein weitaus grösseres Potential der Wahrnehmung, als wir glauben, aber gleichzeitig auch über sehr viel mehr Einschränkungen.

Die meisten Kulturen, in denen Schamanismus praktiziert wird, teilen die Wirklichkeit in drei sogenannte „Welten“:

- In die Obere Welt, in die Mittlere Welt und in die Untere Welt.

Die Mittlere Welt hat zwei Aspekte, nämlich die alltägliche, physikalisch-materielle Realität, in der wir leben, und zusätzlich das spirituelle Äquivalent jedes Lebewesens, jeder Gedanken usw.

Diese Welt ist dem Hier und Jetzt zugeordnet und sie gehorcht den Gesetzen des uns bekannten Raum-Zeit-Gefüges.

Die Obere und die Untere Welt haben ausschliesslich einen nicht-alltäglichen, spirituellen oder informativen Aspekt. Und sind mit dem normalen Wachbewusstsein nicht wahrnehmbar; sie unterliegen nicht den gewohnten Raum- und Zeitmechanismen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft existieren hier gleichzeitig und Orte lassen sich wie im Traum wechseln, ohne dass man dafür Wege zurücklegen muss.

Es ist die reine „Kraftwirklichkeit“.

Alle drei Welten oder Ebenen der Realität sind durch eine Achse, die sogenannte *axis mundi* oder Weltenachse miteinander verbunden.

Je nach Kultur wird diese als Weltenbaum, Säule, Stein oder Berg dargestellt – unsere Maibäume sind z.B. ein Relikt dieser verbindenden Achse.

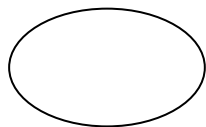
Die Vorstellung einer dreigeteilten Welt ist für uns auf den ersten Blick fremd, obwohl zumindest die mittelalterliche, christliche Weltanschauung mit dem irdischen Diesseits und dem im Himmel und Hölle aufgeteilten Jenseits ja eine ganz ähnliche Vorstellung hatte – hier allerdings mit einer deutlichen Wertung, die das schamanische Weltbild im Allgemeinen nicht hat.

Für uns moderne Menschen wird die schamanische Sichtweise der Welt verständlicher, wenn wir sie viel grundsätzlicher als Bewusstseinsmodell und weniger als Beschreibung konkreter Landschaften auffassen.

Einen sehr interessanten Ansatz dafür liefert Kenneth Meadows in seinen 1991 erschienenen Buch *Schamanic Experience*.

Er stellt die schamanische Kosmologie anhand des nordischen Weltenbaumes Yggdrasil als Bewusstseinsmodell dar und ordnet den verschiedenen Welten bestimmte Bewusstseinsstufen und –zustände.

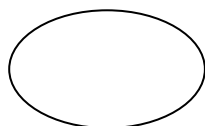
Obere Welt



Quelle

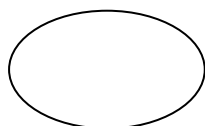
Überbewusstsein

Mittlere Welt



Ich-Bewusstsein

Untere Welt



Unterbewusstsein

Unbewusstsein

Das Ich-Bewusstsein entspricht hier der Wahrnehmung der alltäglichen Realität bzw. dem normalen Wachbewusstsein. Das Unter-, Un- und Überbewusstsein stellen veränderte Bewusstseinszustände dar, die der Wahrnehmung der nicht alltäglichen Realität entsprechen.

All diese verschiedenen Bewusstseinszustände unterscheiden sich nicht nur in der subjektiven Wahrnehmung des Betroffenen, sondern haben auch jeweils eine charakteristische, messbare physiologische Signatur (Blutdruck, Gehirnwellen, Hormonausschüttung usw.)

Das Besondere am Schamanismus ist dabei, dass sich Schamanen des gesamten Bewusstseinspektrums bedienen, während Menschen im normalen Alltags- oder Wachbewusstsein nur ein kleiner Teil ihres Potentials zur Verfügung steht.

### **Spirituelle Helfer**

Die zweite Besonderheit des schamanischen Weltbildes ist die Arbeit mit spirituellen Helfern, was uns ja eigentlich in der abendländisch-christlichen Kultur in Form von Engeln, Heiligen und Nothelfern sehr vertraut ist.

Der für diese Helfer im englischen verwendete Begriff „Spirits“ lässt sich im deutschen am ehesten mit dem Begriff „Geist“ (eher im Sinne von „geistreich“ als im Sinne von „Geister“) übersetzen.

Da der Begriff „Geist“ im deutschen aber für viele Menschen etwas unglückliche Assoziationen mit Gespenstern und Friedhöfen hervorruft, verwenden wir hier „spirituelle Helfer“.

Im traditionellen Schamanismus sind diese Helfer meist stammesspezifisch, d.h. ein Stamm hat den Bären als generelle Helfer, ein anderer den Biber, während die Helfer im Kern-Schamanismus ganz persönlich und einzigartig für den schamanischen Praktiker sind und von seinem Glaubenssystem, Weltbild und der eigenen spirituellen Erfahrung abhängen.

Die Helfer werden von Schamanen und Angehörigen traditioneller Kulturen als ebenso real und wahrnehmbar empfunden, wie alles in der alltäglichen Realität.

Für sie sind die Helfer immer da, aber nur in einem erweiterten Bewusstseinszustand wahrnehmbar – dort aber auch mit allen Sinnen.

Einige dieser Helfer, wie das persönliche Krafttier oder Lehrer, können uns ein Leben lang begleiten, andere sind nur für bestimmte Zeit und für bestimmte Aufgaben da.

Was aber immer wichtig ist, ist die Gegenseitigkeit der Beziehung und des Respekts.

Im Kern-Schamanismus werden die spirituellen Helfer in vier grosse Gruppen eingeteilt:

- Krafttiere
- Lehrer
- Naturkräfte
- Mittelweltgeister

Während die ersten beiden Gruppen, Krafttiere und Lehrer, im Kern-Schamanismus als „compassionate spirits“ also als „mitfühlende, spirituelle Helfer“ bezeichnet werden und immer zur

Seite stehen, sind die Naturkräfte die nicht-alltäglichen Anteile lebendiger Organisationsformen aus der Mittleren Welt wie Wasser, Wind, Pflanzen, Landschaften usw.

Sie sind zwar grundsätzlich an einem gegenseitigen Kontakt und Austausch interessiert, haben aber manchmal ihren eigenen Zeitplan, der den Menschen nicht unbedingt immer einschliesst.

Die Mittelweltgeister sind nach Sicht des Kern-Schamanismus die Seelenkräfte Verstorbener, die in der Mittleren Welt verblieben sind. Sie sind nicht immer hilfreich und ihre Hinweise sind zum Teil mit Vorsicht zu genießen.

Im praktischen Teil werden wir uns noch näher mit den Krafttieren, Lehrern und Naturkräften beschäftigen.

Sowohl der Traditionelle, als auch der Kern-Schamanismus gehen davon aus, dass die spirituellen Helfer real sind, wir diese Informationen aus einer tieferen, umfassenderen Ebene aber in Bildern aus unserem Bewusstsein einkleiden – wir übersetzen die Informationsfelder sozusagen in bekannte und bearbeitbare Bilder aus unserem eigenen Archiv (also schon einmal Gesehenes, z.B. Indianer).

Carlo Zumstein schreibt dazu, dass diese spirituellen Helfer, wie jede Form der Wirklichkeit aus dem Zusammenwirken der Kraft des Universums und der Kraft unseres Bewusstseins zustande kommen.

Westlich-wissenschaftliche Definition der spirituellen Helfer reichen von „hilfreichen Gehirnaktivitäten“ oder „unbenutzten neuronalen Netzen“ bis hin zu unbewussten, verdrängten eigenen Anteilen oder nicht-personalen, abstrakten und transzendenten Aspekten der Psyche.

Diese Ansätze und Erklärungsversuche der verschiedenen westlichen Wissenschaften werden wir uns im Folgenden noch genauer ansehen.

Eine sowohl für den Schamanismus, als auch für die Wissenschaft akzeptable Definition ist, dass Schamanen durch die gezielte Bewusstseinsveränderung Zugriff auf persönliche oder kollektive Informationsebenen haben und von dort Informationen zu bestimmten Fragen mitbringen.

Dabei gilt es nicht zu entscheiden und ist eigentlich auch nicht wichtig, ob diese Informationsebenen „innen“ (im eigenen Gehirn) oder „ausen“ (in der von einem selbst und der eigenen Existenz unabhängigen Aussenwelt) sind, vor allem da gerade durch die Erkenntnisse der Quantenphysik diese Unterscheidung immer durchlässiger wird.

### **Schamanische Bewusstsein**

Die gezielte, bewusste und kontrollierte Bewusstseinsveränderung ist die Kerntechnik von Schamanen.

Dieser Wachzustand ist physiologisch gesund und ist mit keinem Kontroll- oder Bewusstseinsverlust verbunden.

Er führt zu einer Verringerung der Wahrnehmung von Aussenreizen und gleichzeitig zu einer Verlagerung der Aufmerksamkeit nach innen bzw. auf andere Realitätsebenen.

Dabei tritt etwas auf, das Bewusstseinsforscher als paradoxen Erregungszustand oder „entspannte Hochspannung“ beschreiben, also eine Mischung aus körperlicher Entspannung und geschärfter Aufmerksamkeit.

Dieser spezifisch schamanische Bewusstseinszustand unterscheidet sich physiologisch und im Hinblick auf die subjektive Wahrnehmung deutlich von anderen veränderten Bewusstseinszuständen, wie sich z.B. in der Meditation auftreten.

Carlo Zumstein umschreibt den Unterschied mit einem sehr schönen sprachlichen Bild:

***Der Meditierende steigt zu höherem Bewusstsein auf, der Schamane träumt sich zurück in die ursprüngliche Vereinigung mit der Erde. Letztendlich aber begegnen beide der Kraft.***

Die dadurch erzielte Bewusstseinsveränderung oder Trance kann von einer leichten bis zu einer sehr tiefen reichen. Der Schamane und Experte für Kern-Schamanismus Axel Brück unterscheidet die sogenannte Verschiebungsreise und die Ekstasereise.

Er hat deutliche Unterschiede in der physiologischen Reaktion der zwei Zustände festgestellt.

Während bei beiden zunächst ein Entspannungszustand vorherrscht, der nach einiger Zeit in eine unspezifische Trance mündet, entsteht bei der Verschiebungsreise lediglich eine Vertiefung, während bei der Ekstasereise starke Spitzen im Elektromyogramm zu sehen sind.

Beide Zustände münden schliesslich wieder in einen Entspannungszustand.

Für Axel Brück ist das auch der Unterschied zwischen einem schamanischen Praktiker und einem Schamanen – während (fast) jeder die Verschiebungsreise lernen kann, ist die Ekstasereise nur ganz wenigen, besonders begabten Menschen möglich.

Gleichzeitig hält er aber fest, dass auch Schamanen, wenn möglich, die Verschiebungsreise vorziehen, da die Ekstasereise körperlich und mental extrem anstrengend ist und viel Erfahrung erfordert.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich Schamanen und schamanische Praktizierende bewusst und kontrolliert in einen klar definierten Bewusstseinszustand versetzen, der zwar in seiner Intensität stark variieren kann, sich aber trotzdem deutlich von anderen veränderten Bewusstseinszuständen, wie beispielsweise bei der Meditation, unterscheidet.

Beim schamanischen Bewusstseinszustand werden Aussenreize teilweise ausgeblendet, während sich die Aufmerksamkeit gleichzeitig nach innen verlagert und stark fokussiert.

Dieser Bewusstseinszustand ist nicht nur eine universelle, gesunde menschliche Fertigkeit, sondern seine bewusste Nutzung kann bislang nicht zugängliche Informationen erfassbar machen und ungenutzte Potenziale aktivieren.

Dabei haben Schamanen ein Expertenwissen über die Struktur und den Aufbau der verschiedenen Bewusstseinsräume, die in der schamanischen Kosmologie als Welten bezeichnet werden.

Wo sich diese Welten befinden, lässt sich nicht genau bestimmen, klar ist nur, dass sie ausserhalb der normalen Wahrnehmung liegen und ein grosses Potential an Informationen und Unterstützung bieten.



### **Wissenschaftliche Parallelen**

Seit einigen Jahren gibt es von verschiedenen Seiten Versuche, das Phänomen Schamanismus wissenschaftlich zu erklären.

Diese Versuche stammen zum einen aus der Bewusstseinsforschung und Neurobiologie, die sich genau wie der Schamanismus mit Bewusstsein und seinen verschiedenen Zuständen beschäftigt, und zum anderen aus der Psychologie, die sich vor allem für die Anwendung schamanischer Techniken im Rahmen von Therapie interessiert.

Sehen wir uns zuerst noch einmal die schamanische Sicht dessen an, was bei einer schamanischen Reise oder bei schamanischen Praktiken passiert, bevor wir uns den westlich-wissenschaftlichen Erklärungsversuchen zuwenden.

Aus schamanischer Sicht hat ein Schamane bei seiner Reise nicht nur Zugang zu unbewussten, archetypischen Informationen, sondern auch zu anderen, überpersönlichen Ebenen, die er als Welten und Helfer bezeichnet.

Diese können menschlichen, tierischen, pflanzlichen oder anorganischen Ursprungs sein und werden vom Schamanen zu einen als real, zum anderen als ausserhalb seiner selbst erlebt.

Von dort kann der Schamane Informationen zurückbringen, die in unserer alltäglichen Realität wirken können, da sie aus einer übergeordneten Ebenen stammen, die unsere informiert.

## Die 10 schamanische Augen

### 1. Auge

Das 1. Auge ist das rechte physische Auge, das objektive Auge. Das analytische Auge, es füttert die linke Hirnhälfte, alles was mit Analytik, rechnen, und Gesetze zu tun hat. Es ist das Auge, das die Details sieht und sie analysiert.

### 2. Auge

Das 2. Auge ist das linke das physische Auge, subjektive und kreative Auge, zuständig für die rechte Hirnhälfte. Das Auge fördert dein Gefühl, deine Kreativität und deine Intuition.

Du erkennst mit dem rechten Auge, dass es ein Bild ist und mit dem linken Auge fühlst die Schönheit des Bildes.

### 3. Auge

Es ist zwischen den beiden Augen und wird auch das 3. Auge genannt. Wenn du die Augen schliesst, kannst du die feinstofflichen Energien wahrnehmen. Mit dem Schliessen der ersten beiden Augen kannst du durch dieses Auge in dich hinein schauen. Du siehst ohne Retina. Deshalb ist es manchmal wichtig, bei der Trancearbeit die ersten 2 Augen zu schliessen und mit dem 3. Auge die Energien und das innere Wesen wahr zu nehmen.

### 4. Auge

Das 4. Auge ist dein Herzauge. Es liegt bei der Aortaklappe am Herzen und verbindet sich mit dem Tierauge, welches in der Mulde an der Schädelbasis des Kopfes liegt. Diese beiden Augen kommunizieren miteinander. Mit dem Herzauge kannst du wahrnehmen, was jemand mit seinen Worten meint. Sind es nur Worte oder werden diese Worte mit dem Herzen, der Wahrheit gesprochen. Wenn du zwischen den Zeilen, den Worten hören möchtest aktiviere dieses Auge. Mit dem Tierauge nimmst du die reelle Gefahr wahr. Du siehst mit dem Herzauge und mit dem Tierauge und kannst wahrnehmen, ob das was du siehst stimmig ist oder nicht. Wenn du das Tierauge übst, kannst du Gefahren die von hinten kommen wahrnehmen und dich dagegen wehren. Es wird auch das Kriegerauge genannt. Wenn sich die Nackenhaare sträuben ist dein Tierauge aktiv.

## Ritual mit den Elementen

### Feuer



Feuer wandelt alles um, was es berührt. Für dieses Ritual übertragen wir jene Vorstellungen, die wir transformieren wollen, auf ein Objekt.

Das kann alles sein, was sich ohne Gefahr verbrennen lässt. Ein Stock zum Beispiel oder ein Stück Papier. Um den Stock können wir Bänder wickeln. Währenddessen wiederholen wir konzentriert den Glaubenssatz, den wir ablegen möchten.

Spüre, wie dessen Energie durch Deine Finger in das Band fließt. Wenn du Papier als rituelles Objekt benutzt, kannst du zum Beispiel einen Brief schreiben, indem du von Deiner Bereitschaft berichtest, diesen Glaubenssatz aufzugeben. Richte Deinen Brief an Gott, die Göttin oder die Allmacht des Universums. Drücke dich klar aus, was du loslassen willst. Aber natürlich kannst du auch andere Gegenstände verwenden.

Achte darauf, dass du tatsächlich die gesamte Energie Deiner negativen Vorstellung in Dein Ritual fließen lässt.

Wie gross das Feuer ist, dem du es schliesslich übergibst, hat letztendlich keine Bedeutung.

Es ist schön, wenn du ein Feuer im Freien machen kannst (wobei Vorsicht geboten ist, damit kein Brand entsteht). Du kannst Dein Objekt allerdings auch in einem Grill oder im Wohnzimmerkamin verbrennen. Einen Brief oder eine Zeichnung kannst Du auch einer Kerzenflamme übergeben. Wenn du ein Feuer oder eine Kerze entzündest, sage der Flamme, zu welchem Zweck Du ihrer Hilfe benötigst.

Dann trete an das Feuer heran und händige ihm Dein Objekt aus. Achte darauf, dass du hierbei weder dich noch Deine Umgebung gefährdest. Sehe dem Gegenstand beim Verbrennen zu und spüre, wie Deine Blockade langsam Deinen Griff lockert.

Du kannst das Feuerritual alleine machen, doch natürlich auch in der Gruppe oder mit der Familie. Bei einem Gruppenritual sollten alle Teilnehmer singen, während der Einzelne der Reihe nach an das Feuer herantritt, um ihm sein Objekt zu überantworten.

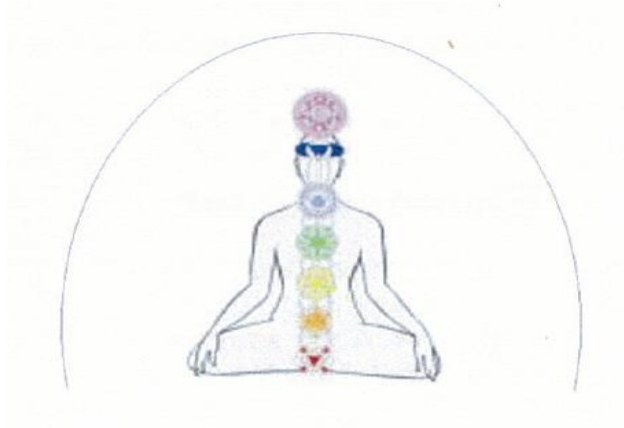
Oder spreche Affirmationen, mit denen wir uns gegenseitig unterstützen. Die Unterstützung durch die Familie oder eine andere Gemeinschaft lässt das Ritual noch kraftvoller werden.

Zum Abschluss danke dem Feuer für Deine Hilfe.

Schreibe deine Erfahrungen in ein kleines Buch!

### Ausrasseln von Menschen und Tieren

Hier bewegst du die Rassel vom Wurzelchakra an aufwärts und rassel jedes Chakra aus. Danach bewege die Rassel in einem Bogen über die Person von **links nach rechts**. (**Von dir aus links nach rechts**)



Zum Schluss rassel eine Weile über dem Scheitel der Person, berühre mit der Rassel den Boden, um die neue Energie zu holen und die Energie der vorherigen Person abzustreifen.

Danach rassel dich aus. Das ist eine Heilübung oder eine Vorbereitungsübung zum Therapieren. Besonders, bei Fällen, die sehr schwierig und verstrickt sind.

Danach kannst du mit jeder **Energiearbeit** anfangen.

Die Indianer sagen: „Der heilige Raum (sacred circle) ist geschaffen.“

Wir haben jetzt einen sicheren Rahmen geschaffen um in das Abenteuer „Heilen“ einzutreten.

### Ausbalancieren mit den 4 Elementen

- **Erde:** Nehme ein wenig Erde in die Hand und energetisiere sie. Danach nimmst du die Erde in die Hand. Die Hand ist wie eine Schale und blase 3-mal die Erde auf die schmerzhafteste oder blockierte Stellen. Danach schwinde sie im Uhr- oder Gegenuhrzeiger zur schmerzhaften oder blockierten Stelle. Teste es aus wie oft und auf welche Seite.
- **Wasser:** Genauso wie bei der Erde, lasse Wasser durch deine Hände fließen und energetisiere sie.
- **Feuer:** Zünde eine Kerze an, nimm die Flamme in deine Hände, so dass du dich natürlich nicht verbrennst, energetisiere das Feuer und blase es auf Richtung Schmerz und Blockade aus.
- **Luft:** Stelle dir die Luft in deinen Händen vor und energetisiere sie. Blase dann die Luft zu der schmerzhaften und blockierten Stelle.

**Uns**

## Unsere Seele

### Seelenrückholung

Der lange Weg nach Hause

Wenn wir von Seelenrückholung sprechen, dann entsteht oft Verwirrung. Was ist das?

Was ist überhaupt eine Seele? Und wie kann ein Teil der Seele sich abspalten?

Nun, ich versuche es einmal anhand eines Beispiels zu erklären.

Stell dir bitte vor, ein Kind kommt auf die Welt. Wer je in die Augen eines Neugeborenen geblickt hat, wird diese Augen nie vergessen. Sie strahlen eine Reinheit, eine Unbeflecktheit aus und sie glänzen auf eine fast überirdische Weise. Der Blick eines Neugeborenen ist noch nicht so nach Außen gerichtet wie der Blick eines Erwachsenen.

Es scheint fast, als würde hier der Blick auf etwas Inneres oder Unbestimmtes fallen, dass nur das Neugeborene sehen kann. Für mich ist es sicher, dass wir in diesem Blick einen Hauch der Göttlichkeit sehen, die in jedem von uns steckt. Diese Göttlichkeit war lange vor unserem jetzigen irdischen Körper da und sie wird unseren Körper ewig überdauern.

Sie ist der eigentliche Teil in uns, der uns ausmacht und dem doch viele von uns nie begegnen werden. Man spricht ja auch oft von einer Abspaltung der Persönlichkeit. Für mich entsteht ein solcher Zustand, wenn wir unserer Seele nicht mehr begegnen können, oder wollen.

### Die Seele

Was ist nun eine Seele? Für mich ist die Seele der göttliche Anteil in mir, der unabhängig von meinem irdischen Körper existiert. Die Seele ist die Gesamtheit meines Geistes und meiner Empfindungen und all der Dinge, der wir keinen materiellen Ort zuordnen können.

Der Geist ist rein. Der göttliche Ursprung. Noch nicht verfälscht und um diesen Geist ist die Seele.

Ein kleiner Teil der Seele wäre somit die Liebe. Wir ordnen sie zwar dem Herzen zu, aber hat jemals jemand sie dort wirklich gefunden?

Sie löst dort vielleicht physische Dinge aus, aber in Wirklichkeit können wir sie dort weder extrahieren, noch sie dort einfangen und vervielfältigen.

Die Seele ist das, was den Menschen ausmacht.

Sie wird verstanden als der „wirkliche Mensch“ hinter dem äusserlich sichtbaren Menschen.

Die Seele ist nichts Abstraktes, sie ist ein realer Teil von uns. Daran dürfte wohl keiner, der Seelentherapie betreibt, zweifeln.

Es ist unsere Seele, unser Empfinden, das uns zum einzigartigen Individuum macht. Dort werden die Informationen verarbeitet und diese prägen uns, machen uns zum Individuum, weil jeder von uns die angebotenen Informationen anders verarbeitet, anders beurteilt.

## Seelenabspaltung

Durch traumatische Erlebnisse, Anpassungsriten, gesellschaftliche Zwänge, oder andere einschneidende Geschehnisse spalten sich im Laufe der Zeit Seelenanteile ab. Das bedeutet, wir sind nicht mehr ganz und nicht ganz in unserer Kraft. Oft sind es Anteile von denen wir gar nichts wissen und erst wenn diese zurück sind, haben wir auf einmal Talente und Eigenschaften, die vorher nicht da waren und die wir deshalb auch nicht vermissten.

In der Psychologie ist die Seelenabspaltung als „Dissoziation“ bekannt. Das Individuum entfremdet sich von seinem essentiellen Selbst, die Lebenskraft verringert sich und der Mensch ist nicht in seiner Mitte, lebt seine Wahrheit und Göttlichkeit nicht. Der Schamanismus ist das älteste Heilsystem, dass sich mit diesen Aspekten der Seelenheilung und Seelenabspaltung befasst.

Im schamanischen Verständnis leben die Seelenanteile in Parallelwelten weiter, doch sie können in der Regel nicht alleine wieder „nach Hause“, zurück zum Menschen. Der Schamane begibt sich in einer schamanischen Reise auf die Suche nach den verlorenen Anteilen und bringt sie dem Klienten in einem Ritual zurück.

Es gibt unterschiedliche Techniken um Seelenanteile zurück zu gewinnen.

Doch die wichtigste Technik der Seelenrückführung ist die, der schamanischen Reise. Sie werden in diesem Fernlehrgang durch diese Technik geführt. Ebenfalls gibt es auch noch andere Möglichkeiten, die Sie kennen lernen.

Bei Fragen freuen ich mich auf eine Kontaktaufnahme.

Beatrice Styger

[www.fernkurs-naturheilkunde.com](http://www.fernkurs-naturheilkunde.com)

Medicus AG

Bodenhof 7

6014 Luzern – Schweiz

tel. +4141 420 45 53