

Michael Büschken

**Bewusster Umgang
mit dem
Unbewussten**

Die heilende Wirkung
des Schamanismus

Impressum

Texte: © 2022 Copyright by Michael
Büschken

Umschlag: © 2022 Copyright by Madita Fi-
scher

Verantwortlich

für den Inhalt: Michael Büschken
schamane.ausbildung@gmail.com
www.schamane-ausbildung.com

Druck: epubli – ein Service der Neopu-
bli GmbH, Berlin

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
1. Die Wiederkehr des Schamanismus.....	15
Schamanentum und Tiererlebnisse	21
Schamanische Approbation.....	27
Die schamanische Weihe.....	31
Das Ziel des Schamanismus.....	34
Gesundheit und Krankheit.....	36
Schamanismus und Wissenschaft.....	39
Monopolanspruch der Theologie auf das Jenseits.....	41
Altes Wissen in der modernen Welt.....	43
2. Das Denken in anderen Bewusstseine.....	51
Konstruktives Denken.....	56
Bewusst und Unbewusst – die Wechselwirkung	58
Das Unbewusste – seine Deutung.....	65
Das Selbst.....	70
Die eigene Zukunft.....	82
Die Lebensphasen.....	85
Gestaltung der Zukunft.....	89
Bewusste Heilungsprozesse einleiten.....	103

Botschaften von und an das Unbewusste.....	106
Emotionen.....	116
Die Bausteine zum Erfolg.....	120
3. Das Träumen.....	125
Große und kleine Träume.....	127
Große Träume.....	129
Grundsatz der Schamanischen Traumtheorie	131
Spirituelle Kraft und Träume.....	137
Core-Schamanische Traumtheorie.....	140
Träume der eigenen Seele.....	141
Heilung durch kleine Träume.....	142
Trauma und Komplex.....	145
Trauer.....	151
Kompensation.....	154
Schöpferische Kraft der Träume.....	158
4. Die Archetypen im Schamanismus.....	164
Vier Schritte für die Arbeit mit Archetypen.	178
5. Das Unbewusste in Beziehungen und Sexualität.....	184
Schamanischer Beziehungsaspekt.....	193
Verlorene Seelenteile.....	198
Seelen in Beziehungen.....	199

Das Unbewusste und der eigene Seelenplan	201
6. Schamanische Therapie?.....	207
Parallelen und fundamentale Unterschiede zwischen indigenen Traditionen und modernen therapeutischen Ansätzen.....	209
Der schamanische Heiler und Lehrer in der westlichen Welt.....	214
Grundlegung der bewussten somnabulistische Therapie.....	220
Literatur.....	223

Einleitung

Mit diesem Buch möchte ich mich einer Erklärung für den Heilerfolg des Schamanismus annähern. Menschen kommen in die schamanische Praxis, bei denen sich nach konventionellen Therapien und Behandlungen nicht die innere Zufriedenheit oder Heilung eingestellt hat. Sie wollen nicht mehr alle Probleme weiter „zerreden“, sich nicht weiteren Untersuchungen stellen und von einem Spezialisten zum nächsten weitergereicht werden.

In der schamanischen Praxis hingegen können sie entspannen und erleben, wie spirituelle Kräfte zur Wirkung gebracht und durch die Verbindung zu einer Spiritualität der Natur körperliche und seelische Energien wieder zum Fließen gebracht werden und sie erleben durch den harmonischen Fluss dieser spirituellen Energien Heilung.

So, oder so ähnlich wurde mir die schamanische Behandlung immer wieder zurückgemeldet und als ebenfalls vernünftig denkender Mensch möchte auch ich bodenständige Antworten für die Wirkungsweise des Schamanismus finden.

Vernünftige Erklärungen für Spiritualität sind nicht einfach zu finden. Nicht umsonst wird sie ja von der Mehrheit der Wissenschaft einfach verleugnet und als Hirngespinnste abgelehnt. Dennoch hat sich das Bewusstsein bspw. in der Medizin durchgesetzt, dass Heilung nicht nur von der medizinischen Therapie, sondern auch von den Fakten: Glück, Hoffnung, Vertrauen usw. abhängt. Das sind rein subjektive Empfindungen die nur von dem inneren Erleben hervorgerufen werden können. Diese Empfindungen können Reaktionen auf die äußeren Umstände sein. Z.B. hat jemand eine liebende Familie, zu der er trotz einer schweren Er-

krankung wieder zurückgehen möchte oder diese Empfindungen entstehen durch ein spirituelles Vertrauen. Ein Vertrauen, dass alles gut wird und selbst dann alles gut wird, wenn der Tod eintritt. Eine schamanische Behandlung kann den inneren Frieden herstellen. Energien, die unsere Seele und unseren Körper belasten werden ins Gleichgewicht und in den Fluss gebracht, so dass sich Menschen mit sich und der Umwelt versöhnen können.

Am Anfang des Buches steht die Beschreibung des traditionellen Schamanismus. Es ist die spirituelle Grundform, die der Frühmensch erlebt hat, woher die archetypischen Bilder stammen und alle Religionen ihre Grundformen heraus entwickelt haben. Es zeigt auf, dass Zufriedenheit und Heilung nicht vom Fortschreiten der Technik abhängt und dass in der Gemeinschaft die Entwicklung ein hochentwickeltes Geistesleben mög-

lich ist. Frühmenschen und Naturvölker haben ihr Heil nicht in der Technik, sondern in der Vielfalt von naturphilosophischen Mythen, Riten, Dichtung und Gesängen gefunden. Als wichtiges Element dieser Kulturen steht die Versöhnung immer wieder im Vordergrund. Versöhnung mit der Natur und den Tieren, deren Nutzung unser Dasein sichern und die Versöhnung mit anderen Menschen, die für die Gemeinschaft unverzichtbar sind. Allein diese Haltung zur Versöhnung bringt Heilung mit sich.

Die schamanische Annahme, dass alles, was ist, belebt ist, führt zwangsläufig zu der Idee, alles besitzt eine Seele. Man könnte dies als Existenz- oder Lebensprinzip sehen. Als Träger einer nie versiegenden Lebenskraft.

Eine schamanische Heilzeremonie ist der Kontakt und die Übertragung der Urkraft und die Rückführung und Erfahrung in die Zeitlosigkeit. Der Schamane mit seinen

Kraftgegenständen ist das Werkzeug des Absoluten.

Ich selber bin ein Kind der westlichen Welt und mit den naturwissenschaftlichen Erklärungsmodellen aufgewachsen. Die Zuwendung zur Spiritualität ist gemessen an meiner eigenen Lebensspanne sehr kurz. Daher ist es nicht meine Absicht die Brücken zur Rationalität einzureißen, vielmehr beabsichtige ich neue Brücken zwischen moderner Wissenschaft und Spiritualität zu bauen.

Die akademischen Wissenschaften basieren auf den üblichen fünf Sinnen und klassisch empirischen Herangehensweisen, während schamanische Forschung in einem veränderten Bewusstseinszustand durch unmittelbare Erfahrung und Konsultation geistiger Wesen stattfindet. Wissenschaftlich wurde noch nicht bewiesen, dass Geister nicht real sind. Andererseits wurden noch keine andere Kommunikationsformen oder Messmethode

entwickelt, um Geister nachzuweisen. Menschen machen Erfahrungen, dass sie Geister wahrnehmen und auch mit ihnen kommunizieren. Dies wurde transkulturell und über die Zeit überprüft. Statt sich mit der Frage zu beschäftigen, ob Geister real sind, kann die Wissenschaft auch ihre Existenz, Wirksamkeit und Nutzen untersuchen.

Zur Aufgabe des Schamanen gehört es, das Gleichgewicht innerhalb der menschlichen Gemeinschaft zu erhalten wie auch in ihrem Verhältnis zu den Geistern oder geistigen Kräften, die das Leben der geistigen Kultur lenken.

Im weiteren Verlauf dieses Buches möchte ich mich eindringlich mit dem Unbewussten beschäftigen, ohne schon eine schamanische Weltsicht vorauszusetzen.

In der Moderne wurde das Unbewusste entdeckt und formuliert, da das menschliche Be-

wusstsein immer wieder Lücken aufweist. Durch ein sich durchsetzendes rationales Weltbild wurde die Wahrnehmung der Welt stark eingeschränkt da alles was nicht rational erklärbar ist, verleugnet wird. Das hat gute und schlechte Seiten und stellt einen Prozess auf dem Weg zu einem vernünftigen und offenen Weltbild dar. Schließlich ging die Menschheit durch irrationale Fehlleistungen wie der Hexenverfolgung. Der Rassismus hingegen ist eine rationale Fehlleistung mit noch viel erschreckenderen Auswirkungen. Das Zusammenführen von Rationalität und Spiritualität muss also unter der Prämisse von Emanuel Kant lauten: „Es gibt nichts Gutes, außer dem guten Willen“. Beide Denkformen müssen das Gute wollen, ansonsten sind sie verheerend.

Daher beschäftige ich mich im zweiten Kapitel mit dem Denken und dem Einfluss des Unbewussten auf das Denken und umge-

kehrt, wie man durch ein konstruktives Denken das Unbewusste beeinflussen kann. Hierbei ist die gute Absicht zur Weiterentwicklung für das Individuum als auch für die Gesellschaft entscheidend.

Das dritte Kapitel handelt von den Träumen. Bilder und Botschaften aus dem Unbewussten und aus dem Spirituellen werden an die Oberfläche gespült. Sie zeigen auf, wie wir die Welt in unserer Wahrnehmung erleben und verarbeiten und wir erhalten direkte Botschaften aus der spirituellen Welt. Beide Aspekte werden behandelt und es wird aufgezeigt, wie beide Aspekte unterschieden werden können. Dem folgt eine Darstellung der psychischen Selbstheilungskräfte durch Träume.

Das vierte Kapitel widmet sich den Archetypen, jenen menschlichen Urbildern aus der Vorzeit, die einem kollektiven Unbewussten oder vielleicht einer kollektiven spi-

rituellen Welt entspringen.

Es wird eine konkrete Arbeit mit den wichtigsten Archetypen vorgestellt.

Im sechsten Kapitel gehe ich auf den Einfluss des Unbewussten und der Spiritualität in menschlichen Beziehungen und Partnerschaften ein und welcher schamanische Aspekt in Beziehungen mitschwingt.

Im achten Kapitel vergleiche ich die schamanische Methode mit konventionellen psychotherapeutischen- bzw. Coaching Methoden. Ziel dieses Buches ist den spirituellen Aspekt in der Arbeit an uns selbst und an unserer Gesellschaft zu integrieren und dem Schamanismus seinen gebührenden Platz einzuräumen

Michael Büschken, im Januar 2022

1. Die Wiederkehr des Schamanismus

Das weltweite historische Schamanentum kann als eine Einheit betrachtet werden. Das Kulturgut indigener Traditionen als solche steht im Zentrum des weltweiten Schamanismus. Fassbar ist der heutige Schamanismus in isolierten nativen Gruppen, die aber weltweit die besonderen spirituellen Erlebnisse bis heute mit sich führen. Im Mittelpunkt des religiösen Lebens und Denkens steht bei diesen Gruppen der Schamane, der sich in ekstatische Zustände versetzt um Botschaften und Kraft aus der spirituellen Welt zu erhalten. Dabei geht es nicht um einen „Kern“, von dem Michael Harner¹ spricht, der bei allen kulturellen Unterschieden in den weltweiten Kulturen zu finden wäre. Vielmehr geht es um eine schamanische Einheitlichkeit, die

¹ Michael Harner: Der Weg des Schamanen, 4. Aufl. München 2013, S. 23

dann auftritt, wenn schamanische Reisen, von wem auch immer, unternommen werden. Schamanismus ist keine prähistorische und damit ausgestorbene Erscheinung, sondern knüpft an die Geschichte des sehr komplexen Schamanentum der alteuropäischen, der nordasiatischen, der nord- und südamerikanischen-, der ozeanischen und australischen- Kulturen an. Die ältesten Elemente (Tracht, Magie) sind dort zuverlässig beheimatet. In Europa und Asien reichte seine Verbreitung seit dem Jungpaläolithikum von Spanien, Frankreich im Westen bis zum Oberlauf der Lena in Ostsibirien. Die Epoche umfasst die Zeitspanne von etwa 60 000 bis 10 000 v. Chr. Feststellbar ist dies durch Darstellungen der Schamanentracht in Höhlenmalereien, die bis heute der Schamanentracht in Ostsibiren gleicht. „Der Schamane ist als ein zum Besessenheitspriester geworden-er

jungpaläolithischer Magier“.²

Jungpaläolithische Darstellungen zeigen eine Besessenheit durch Tiergeister,³

Die spiritistische Trance ist der grundlegende Faktor, der zu einer neuen Religion wurde.

Bei einer psychologisch-phänomenologischen Betrachtung steht fest, dass die konstituierende Grundlage die spiritistische Trance ist und rührt an den Kern des schamanischen Komplexes. Der Schamane ist daher nicht als eine Art Zauberer innerhalb der irre gehenden Weltanschauung „primitiver“ Völker anzusehen, sondern ein universelles weltweites Phänomen. Sein Verschwinden beruht auf machtpolitischen Auseinandersetzungen mit Gottkönigen und Priesterkasten, die einen Monopolanspruch auf das Jenseits oder die Spiritualität legten und

² Hans Findeisen und Heino Gehrts: Die Schamanen. Jagdhelfer und Ratgeber, Seelenfahrer, Kündler und Heiler, zweite Aufl. München 1989, S. 20

³ In der schamanischen Praxis nennen wir Besessenheit Verschmelzung mit dem Krafttier.

Schamanismus mit Gewalt aus den entstehenden Hochkulturen ab ca. 5000 v. Chr. verbannten. So blieb er bei isolierten Naturvölkern erhalten.

Schamanismus waren und sind keine Vertreter einer religiös bestimmten Haltung. Religion besteht in der Verehrung und Anrufung einzelner bestimmter Götter und in der Ausübung eines bestimmten Kultes.

Schamanismus ist hingegen Erfahrung, die man ab dem Moment macht, sobald man gelernt hat, mit seiner Seele in die spirituelle Welt zu reisen.

Religion beruht auf Vorstellungen einer Gruppe. Einzelne religiöse Menschen (Mystiker) erleben - ebenso wie Schamanen - eine ihnen konkret begegnende spirituelle „Kraft“. Religiöse Mystiker erleben diese Kraft als Beweis ihrer Religion, Schamanen erleben sie jedoch in dem Wissen, dass es da und dort Geister und Götter gibt. Diesen

Geistern unterwirft sich im traditionellen Schamanismus der werdende Schamane in ungeheuer aufreibenden inneren Kämpfen und Wandlungen. Der Schamane vereinigte sich mit der Kraft des Geistes und spürt unmissverständlich seine Anwesenheit in seinem Körper.

Das Schamanentum ist heute ein äußerst vielfältiges Gebilde, das Jahrtausende gebraucht hatte, um die Fülle der Überlieferungen hervorzubringen und sich anzueignen. Der Reichtum an Ritualen, Kult-handlungen, sowie Märchen, Legenden und Sagen, stellt den Schamanismus doch als religiöse Erscheinung dar. Als spiritistische Religion hat der Schamanismus alle anderen religiösen Bereiche, Anschauungen und Sitten weitgehend durchsetzt und sich angeglichen. Jede Religion fußt auf der schamanischen Erkenntnis, des Fortlebens unserer Seele nach dem Tod. Dies ist eine alte Menschheitsfrage,

die seit Jahrtausenden in Riten, Dichtungen, Tänzen usw. lebendig gehalten wurde. In der modernen westlichen Welt wird diese Frage verdrängt.

Aber die spiritistische-mediumistische Kultur wurde von Stämmen entwickelt, deren technische Ausrüstung mit zu den einfachsten auf der Welt gehört, und die in polaren Landschaften fast ständig von Schnee, Eis, grimmigster Kälte und von dem realsten Hunger bedroht waren. Obwohl diese Nordvölker um ihr Dasein kämpfen mussten, haben sie ein nahezu unvorstellbar reichhaltiges Geistesleben geschaffen, in dessen Mittelpunkt ihre oft gewaltigen Priesterschamanen stehen. Das zwingt zur Anerkennung, Hochachtung und Bewunderung gegenüber einem Menschentum, das sein Heil nicht in der Technik, sondern in der Vielfalt von naturphilosophischen Mythen, Riten, Dichtungen und Gesängen gefunden hat.

Schamanentum und Tiererlebnisse

Die archaischen, aus der Jägerkultur stammenden Anschauungen bezüglich Welt und Mensch sind zwar durch Elemente der südlichen Hochkulturen angereichert, aber nicht vernichtet worden. Die schamanische Weltanschauung begründete sich auf der allgemeinen jägerischen Tätigkeit und heißt daher die „Tierschicht“. Der einfachen materiellen Ausrüstung steht ein vielfältiges und faszinierendes Geistesleben gegenüber. Mit Jagd und Jagdtieren, Fischen und Fischfang sowie mit den Tieren überhaupt sind mannigfaltige Vorstellungen verknüpft. Die Vorstellung von „Herren“ der verschiedensten Naturbereiche ist fast durchweg anzutreffen. Anschauungen, die sich übrigens auch viel weiter westlich erhalten haben. Unser „Wassermann“ dürfte wohl ursprünglich aus ein solcher Beherrscher der Wasserwesen anzuspre-

chen sein. Auch der Waldgeist ist eine solche Gestalt. Es gibt eine ganze Hierarchie solcher Herren-geister, denen je nachdem Wälder, Berge, Seen oder Flüsse unterstehen. Daneben gibt es noch für jede Tiergattung einen eigenen Wächtergeist und jedes einzelne Jagdtier hat noch einen besonderen Individualbeschützer.

Der auch uns beherrschende Zwang zur Nahrungsaufnahme mit seiner Notwendigkeit, andere Lebewesen zu töten, um deren Körper zu verzehren, ist für jene Frühmenschheit die große Schuld des Menschen. In dieser Schuld des Menschen töten zu müssen kann die Quelle der Erlösungshoffnung sein, die in manchen Religionen wie Christentum und Buddhismus, ihren Ausdruck gefunden haben.

Man weiß zwar, dass man Tiere töten muss, um sich erhalten zu können, aber die Schuld, die man durch Töten auf sich lädt, ist eine so

drückende Last, dass sie auf irgendeine Art und Weise wieder beseitigt werden muss. Hier ist das Urmotiv des „sich Versöhnens“ zu entdecken.

Besonders am Beispiel des Bären haben sich die alten Sitten der jägerischen Menschheit bis in die Gegenwart lebendig erhalten. Der Bär ist kein Tier wie alle anderen. Nach der archaischen Vorstellung stellt sein Bärenfell nur eine Art Verkleidung dar, unter der eine menschliche Gestalt nebst einer göttlichen Kraft und Weisheit verborgen ist. Der in alten Jägerkulturen verbreitete Bärenkult versöhnt die Seele des getöteten Bären. Der Bär wird in dem ihm gewidmeten Zeremoniell als geehrter „Gast“ behandelt und mit besonders guten Dingen bewirtet. So betrachtet man im sibirischen Raum alle Tiere als „Gäste“ und sie werden durch ihre kultisch verehrten Schädel, Felle, Federn und Knochen repräsentiert. Nach einer Bewirtung und der

Aufforderung, auch die anderen Tiere sollen kommen, um sich ebenso großzügig bewirten zu lassen, kommt es zu einer magischen Wiederbelebung. Schädelknochen, Gräten und Felle bilden also als Reste des einst lebendigen Tieres eine Art magischen Kristallisationspunkt, aus dem es sich wieder vollständig regenerieren kann.

Im Schamanismus ist der Fakt von Bedeutung, dass in der gleichen Weise, wie im Jägeritual die Tiere wieder zum Leben gebracht werden, auch die Schamanen nach dem traumartig erlebten Zerstückeltwerden durch die Geister zur Wiederauferstehung gelangen.

Das gesamte Dasein dieser archaischen Jäger ist mit zauberischen und „mys-tisch“ gearteten Vorstellungen und Praktiken durchsetzt.

In Märchen und Überlieferungen wird auf die besondere Tier-Mensch-Beziehung eingegangen. Es gibt sexuelle Beziehungen zwi-

schen Mensch und Tier und ganze Völker stammen von diesen Verbindungen ab.

Entsprechend dieser Anschauungsweise, die den Ursprung zahlreicher Sippen auf tierische Väter und Mütter zurückführt, besitzen auch die Schamanen „Tiermütter“.

Diese „Tiermutter“ kann in Gestalt eines großen Vogels mit einem Schnabel aus Eisen auftreten. Andere Überlieferungen kennen die Tiermutter als Stier, Rentier, Bär oder Elch.⁴

Die Tiermutter erscheint dem Schamanen bei der Geburt und während des Wachstums seiner Seele; sonst nur noch zweimal vor seinem Tod.

Die Schamanen haben aber nicht nur „Tiermütter“, sondern sie erscheinen auch selbst als Tiere. Auch die Hilfsgeister der Schamanen erscheinen vielfach in Tiergestalt. Diese

⁴ Hans Findeisen und Heino Gehrts: Die Schamanen. Jagdhelfer und Ratgeber, Seelenfahrer, Kündler und Heiler, zweite Aufl. München 1989, S. 20 S. 41

zeigen sich bei Séancen. Die Tierverehrung hat im Schamanismus zur Erhaltung alter Anschauungen über Wesen und Macht der Tiere beigetragen. Wichtig ist der Respekt gegenüber dem Tier als Nahrungsquelle und der Pflicht der Versöhnung mit dem Tier, bei dessen Tötung sollte der modernen Massentier-haltung ein Beispiel geben.

Auch das schamanische Pantheon ist von tiergestaltigen Geistern und Gottheiten erfüllt. Adler und Schwan stehen am Beginn der mythischen Geschichten. Die Tiermutter ist für die schamanischen Kulturen ein geltendes totemistisches Element und die tiergestaltigen Hilfsgeister sind voll der Kraft des Zaubers, die einst allen Tieren zugeschrieben wurden. Auch die Schamanentracht ist häufig ein Tiergewandt.

Schamanische Approbation

Der westliche Arzt oder Psychologe durchläuft eine jahrelange Ausbildung an dessen Ende seine Approbation steht. Er erlangt die Freiheit Menschen ohne (direkte) Aufsicht zu behandeln.

Ganz anders ist die Berufung zum Schamanen. Die Gemeinsamkeit von Arzt und Schamane besteht nur darin, dass beide von der Gesellschaft – der Gemeinschaft, als Heiler anerkannt sind. Der Arzt durch etwa einem Jahrzehnt Wissenserwerb und Erfahrung. Der Schamane hingegen erhält sein Wissen und seine Heilkraft durch die Geister. Dies aber kann in verschiedenen Formen geschehen:

Durch die Berufung seitens der Ahnengeister und im Zusammenhang mit der Sippenorganisation.

Durch die Berufung eines Schamanengeistes,

ohne dass der Berufene direkte Vorfahren gehabt hat.

Die Hilfsgeister des Vaters oder der Mutter erwählen sich in dem Sohn oder der Tochter einen neuen Herrn oder Herrin. (Kirgisen).

Die Herrengelister der Berge oder des Wassers wollen sich in einem neuen Schamanen manifestieren und machen einen Menschen zum Schamanen. (Altaigebiet).

Ein Geist der Oberen Welt ergreift Besitz von einem Menschen und macht ihn zum Schamanen.

Die Seele eines Verstorbenen wird von den Himmelsgeistern in den Himmel gebracht und dort auf dem Schicksalsbaum von der „Tiermutter“ ernährt. Nach Ablauf einer bestimmten Frist wird sie wieder auf die Erde zurückgebracht, worauf sie mit der Bestimmung Schamane zu werden, wiedergeboren wird.

Ein Sohn des himmlischen Beherrschers des

Schicksals steigt aus dem Himmel auf die Erde und vereinigt sich dort mit einem irdischen Mädchen. Die von ihr zur Welt gebrachten jungen Raben verwandeln sich nach drei Tagen in einen Knaben und werden später zu Schamanen.

Die Schamanenwerdung vollzieht sich dadurch, dass sich Himmelsgeister in die zum Schamanentum bestimmte Person verlieben und mit letzterer ein inniges, mystisches Liebesverhältnis eingehen.

Die Tiermutter begibt sich mit der Seele des zum Schamanentum Berufenen in die Untere Welt und ernährt sie dort.

Die krankheitserregenden Dämonen entführen die Seele eines werdenden Schamanen in die Unterwelt, wo sie die Eigenschaften dieser Dämonen annehmen muss.

Heute, nachdem der Schamanismus eine Bruchlinie und einen tiefen Graben zwischen der ursprünglichen Sippe und der modernen

Welt überwinden muss, wird man Schamane durch das Studium bei einem anderen Schamanen. Das sind die schamanischen Seminare. Das alte Wissen wird (westlich transformiert) neu vermittelt und die Initiationen durch die Geister werden herbeigerufen, indem man aktiv um die Zerstückelung während einer schamanischen Reise bittet.

Es ist gut, dass der Schamanismus wiederbelebt wird. Er vermittelt den Respekt vor der Natur, des Lebens, der Tiere, der Ahnen und der Geister. Schamanismus wird so lange in kleinen Kreisen (Trommelgruppen und Seminaren) stattfinden, bis er wieder seinen Platz in der Mitte der Gesellschaft einnimmt.

Die schamanische Weihe

Ein neuer Schamane kann für seinen Dienst nur durch einen anderen Schamanen geweiht werden, der stärker ist, als er selbst. Die Weihe vollzieht sich in zwei verschiedenen Abschnitten. Zunächst macht der Weihende Schamane den Schüler mit den Örtlichkeiten der Unterwelt und mit denjenigen der Himmelswelt bekannt. Wenn nach Beendigung des Zerstückeltwerdens der Kandidat sich von seinem Liegeplatz erhebt, ruft er sofort einen anderen Schamanen herbei. Letzterer muss jenen Ast an dem heiligen Schamanenbaum kennen, wo die Seele des neuen Schamanen liegt und groß wird. An der „Quelle des Todes und Unglückes“ gibt es einen besonderen Fisch, der einen Kopf und zwei Schwänze besitzt. Während der Weihende Schamane die waschende Seele des Schamanenkandidaten mit dem

Schleim des Fisches nährt, muss er sie aus dem Nest auf dem Schamanenbaum heben, damit der neue Schamane die heiligen Handlungen ausführen kann.

Es gibt einen besonderen Berg. Der Schamanenkandidat muss sich mit seiner Seele zusammen mit dem lehrenden Schamanen auf diesen Berg begeben. Der Schamanenkandidat geht voraus, während der Kandidat folgt. Hierbei unterrichtet der Lehrer den Kandidaten und zeigt ihm die Wegkreuzungen, von wo aus weitere Pfade zu verschiedenen kahlen Felsspitzen führen, wo die Quellen der verschiedenen menschlichen Krankheiten ihren Ursprung haben. Dann führt der Schamanenlehrer die Seele des neuen Schamanen in ein Haus. Hier bekleiden sich beide mit der Schamanentracht und vollführen eine schamanische Séanze. Dabei weist der Lehrer, indem er bis zu den Wegen dieser

und jener bösen Geister vordringt, den Kandidaten darauf hin, welcher Körperteil des Schamanen einer bestimmten Krankheit (oder welche Dämonen) entspricht und infolgedessen eine Heilwirkung auszuüben vermag. Auf diese Weise lernt der Kandidat „alle Wege des Unglücks der Unterwelt“ kennen, worauf er seinen Weg zurück auf die Erdenwelt nimmt.

Nunmehr erfolgt der Aufstieg in das Land der Himmelsgeister. Zunächst begibt sich der Kandidat mit seinem Lehrer in die Oberwelt und wird von seinem Lehrer den verschiedenen Himmelsgeistern vorgestellt.

Diese Weihe stellt ein Rigorosum dar. Heutige Schamanen vollziehen die Zeremonie der Weihe nicht mehr. Sie sagen gewöhnlich: „Es gibt keine solchen Schamanen, die es vermöchten und die Kräfte besäßen, uns zu weihen.“⁵

⁵ Hans Findeisen und Heino Gehrts: Die Schamanen. Jagd-

Das Ziel des Schamanismus

Der Schamane strebt den schamanischen Bewusstseinszustand an, um in die Nichtalltägliche Wirklichkeit zu gelangen. Was hat es mit der Nichtalltäglichen Wirklichkeit auf sich? Der Traum hat eine große Ähnlichkeit mit dieser Nichtalltäglichen Wirklichkeit. Manche Träume bleiben auffallend lang im Gedächtnis. Oft sind wir im Traum enervierend-peinlichen Situationen ausgesetzt. Aber ebenso oft erleben wir phantastische, aufbauende Erlebnisse. Dann kommen auch höchst plastische, klare „luzide“ Träume vor. Der Betroffene hat das Gefühl, dass eine für ihn wichtige Botschaft dahintersteckt., dass ihm irgendjemand etwas Wichtiges sagen möchte. Die Erinnerung an solche Träume bleibt zumeist lange bestehen – und oft

helfer und Ratgeber, Seelenfahrer, Kündler und Heiler,
zweite Aufl. München 1989, S. 85

wiederholt sich der Traum in nahezu der gleichen Form. Wahrscheinlich wird sich jeder von uns auf Antrieb an einen oder mehrere solcher Träume erinnern können.

Hier kommt nun der Begriff der Wirklichkeit ins Spiel. Unsere physiologischen Sinne zeichnen ein bestimmtes Bild der Welt, das wir Realität, die Wirklichkeit, nennen. Einerseits sagt man: „Es war ja nur ein Traum.“ andererseits können wir uns vor der Bedeutung der Numinosität gewisser Träume schwerlich davonschleichen. Große Träume lassen uns nicht mehr los.

In diesem Sinne sind Träume ebenso real, ebenso wirklich, wie irgendein alltägliches Erlebnis. Wenn wir sie verstehen, sind sie wegen der darin enthaltenen für uns wichtigen Botschaft bedeutungsvoll; verstehen wir sie nicht, werden sie umso wichtiger, weil wir spüren, dass wir irgendwie an den Inhalt der Botschaft heranzukommen haben. Der

einzigster Unterschied zwischen der schamanischen Reise und des großen Traumes ist der, dass man bei der schamanischen Reise mit dem Alltagsbewusstsein in die Nichtalltägliche Wirklichkeit eintritt und quasi beobachtet was geschieht und man im bestimmten Rahmen die Reise steuern kann.

Gesundheit und Krankheit

Heilen ist eine der wesentlichsten Funktionen des Schamanen. Wir sind geprägt von dieser recht künstlich gewordenen Welt, vom Glauben an Wissenschaft, Hochzivilisation und Fortschritt. Das logische Denken ist für bestimmte Bereiche des Lebens absolut nützlich.

Der Schamane hat ein besonderes Verhältnis zur Seele. Als Spezialist der Nichtalltäglichen Wirklichkeit ist der Schamane imstande, mit den Seelen der Verstorbenen Kontakt aufzu-

nehmen. Oder wir finden den Schamanen als Psycho pompös, als Seelengeleiter. Er kennt den Weg ins Jenseits, weiß wie man dort hingelangt und ist so befähigt, Verstorbene dort hin zu führen.

Die Wissenschaft von der Seele, die Psychologie ist heute zumeist von ihrer behavioristischen Form dominiert. Psychologen wissen viel über Reflexe, Statistik, Charakterologie und Sinnesphysiologie. Das ist sinnvoll für Eignungstests und psychologische Verkaufsstrategien. Jedoch lassen solche Konzepte wesentliche Elemente, aus denen der Mensch auch besteht, außer Acht. Das weite Gebiet von Träumen, Trance, Traumata⁶, Tod, Sterben, Nahtoterfahrungen und körperliche Heilungsprozesse sind mit solchen mechanischen Konzepten nicht zu erfassen. Die Tiefenpsychologie bietet da be-

⁶ Im schamanischen Sinne Seelenraub oder Seelenverlust.

friedigendere Ansätze. Eine gemeinsame Formulierung, von Psychologie und Schamanismus könnte folgende sein: „Die Seele ist einfach die Essenz des Menschen, der lebendige Teil von uns selbst.“ Medizin und Schamanismus weisen beide beachtliche Heilerfolge auf. Die Heilerfolge der Medizin sind aber im größeren Maße, als im Schamanismus, von ihr selbst nicht erklärbar. Heilung geschieht auch in der Medizin nur durch Hoffnung, Vertrauen, Selbstliebe, Zuversicht, soziale Unterstützung, persönliche Einstellung. Das in der Medizin zu finden ist Zufall, weil das alles nicht vorgesehen ist. Im Schamanismus stehen diese Fakten im Vordergrund.

Die schamanische Annahme, dass alles, was ist, belebt ist, führt zwangsläufig zu der Idee, alles besitzt eine Seele. Man könnte dies als Existenz- oder Lebensprinzip sehen. Als Träger einer nie versiegenden Lebenskraft.

Eine schamanische Heilzeremonie ist der Kontakt und die Übertragung der Urkraft und die Rückführung und Erfahrung in die Zeitlosigkeit. Der Schamane mit seinen Kraftgegenständen ist das Werkzeug des Absoluten.

Schamanismus und Wissenschaft

Schamanismus stößt bei den Ansprüchen und den Prinzipien der westlichen Wissenschaft auf diverse Widersprüche. Das schamanische Wissen wurde teilweise mündlich überliefert und beruht auf Erfahrungen, die über Jahrtausende gewachsen sind.

Die akademischen Wissenschaften basieren auf den üblichen fünf Sinnen und klassisch empirischen Herangehensweisen, während schamanische Forschung in einem veränderten Bewusstseinszustand durch unmittelbare Erfahrung und Konsultation geistiger Wesen

stattfindet. Die Stärke der Naturwissenschaften liegt neben ihren präzisen Instrumenten in der konkreten Beschreibung der physikalischen Natur. Wissenschaftlich wurde noch nicht bewiesen, dass Geister nicht real sind. Andererseits wurde noch keine anderen Kommunikationsform oder Messmethode entwickelt, um Geister nachzuweisen. Menschen machen Erfahrungen, dass sie Geister wahrnehmen und auch mit ihnen kommunizieren. Dies wurde transkulturell und über die Zeit überprüft. Statt sich mit der Frage zu beschäftigen, ob Geister real sind, kann die Wissenschaft auch ihre Existenz, Wirksamkeit und Nutzen untersuchen. Wissenschaft ist dann am besten, wenn sie sich darauf konzentriert, verschiedene Entwürfe und Realitäten zu skizzieren und zu verstehen. Bei der wissenschaftlichen Erforschung des Schamanismus müsste der Mensch in seinem Wesen

begriffen werden. Er ist sowohl biologisch-, psychologisch-, sozial- und spirituell-beschreibbar. So kann die Existenz der Geister zumindest als Potenzialität akzeptiert werden. Die Wissenschaft ist dafür da, Unbekanntes zu ergründen und auch jenen Dingen eine Sinnhaftigkeit zu verleihen, die auf den ersten Blick nicht mit dem aktuell gültigen Paradigma konform erscheint.⁷

Monopolanspruch der Theologie auf das Jenseits

Der Grund warum Wissenschaft bei Jenseitsfragen in der Regel vehement abblockt, ist in seinen Anfängen zu suchen, als sich Wissenschaft aus der kirchlichen Theologie im Mittelalter herausentwickelt hatte. Die Theologie ist nach wie vor Teil der Wissenschaft und das nicht nur aus Traditi-

⁷ Julia Welsing: Schamanismus im Coaching, 2021, S. 71

on. Die kirchliche Dogtrin stellt aber einen monopolistischen Anspruch auf das Jenseits als alleinige vermittelnde Instanz. In vorwissenschaftlicher Zeit bis unmittelbar vor der Aufklärung im 18. Jahrhundert wurden alle Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Jenseits, mit Geistwesen massiv verfolgt und mit dem Tod geahndet. Dahingegen stellte die Aufklärung den Rationalismus und verleugnete jegliche Jenseitsvorstellung. Die Theologie erhielt im wissenschaftlichen Kanon einen Platz und behielt den Monopolanspruch auf das Jenseits. Dieser Anspruch wurde seither nicht mehr mit Gewalt, sondern mit Verleugnung aller anderen Vorstellungen und Erfahrungen mit dem Jenseits verteidigt.

Altes Wissen in der modernen Welt

Das Verhalten von Schamanen beim Eintreten in veränderte Bewusstseinszustände, bei Visionen oder bei der Kommunikation mit Geistern, wirkt auf viele Menschen mit einem abendländischen Hintergrund zunächst befremdlich. Dies kann mit ein Grund für ein ablehnendes Urteil westlicher Psychiater, Psychologen und anderer Wissenschaftler sein. Allerdings sind manche schamanischen Techniken westlich-therapeutischen Techniken ähnlicher Art voraus gewesen. Schamanisches Denken und schamanische Praxis sind auch bei uns angekommen. Dies drückt sich in steigenden Zahlen schamanisch praktizierender Menschen ebenso aus, sowie in der Zunahme an Publikationen und wissenschaftlicher Forschungsprojekten zum Thema. Dieses Interesse an dem ökologischen, heilerischen und spirituellen

Wissen der traditionellen Schamanen hat den Grund, dass viele traditionelle Schamanen sich der westlichen Welt öffnen und ihr Wissen in Kursen, Ausbildungen und Einzelbehandlungen weitergeben.

Ein weiterer Grund für das derzeitige Interesse an Schamanismus sind auch die neuen Erkenntnisse u.a. in der Quantenphysik, Bewusstseinsforschung, Neurobiologie und Informationsmedizin, die teilweise erstaunliche Parallelen zum schamanischen Verständnis der Wirklichkeit zeigen.⁸

Schamanismus ist eine Sammlung uralter Heil-techniken, die Körper, Geist und Seele umfassen. Der Körper ist das Mittel, das der Mensch bewohnt und mit dem er durch sein Leben geht. Die Seele verleiht dem Menschen seine Persönlichkeit und in der Person sind Seele und Leib eins. Diese Seele braucht den Leib, um sich bewusst zu machen, um wahr-

⁸ Julia Welsing: Schamanismus im Coaching, 2021, S. 77

genommen zu werden und um sich mitzuteilen.

Der Geist verleiht der Seele die Fähigkeit, etwas zu bilden oder zu machen, kreativ zu sein, andere zu verstehen, sich selbst bewusst zu sein, Vergangenes zu erinnern, die Zukunft zu planen, also kurz gesagt, zum Denken.⁹

Die Seele

Die Frage, was genau die Seele ist, welche Fähigkeiten ihr zu eigen sind, ob sie unabhängig existiert oder ein Teil des Körpers ist und wo sie im Körper sitzt ist seit mehr als 3000 Jahren ungeklärt. Zumindest in der abendländischen Philosophie.

Im Schamanismus wird selbstverständlich mit der Seele gearbeitet. Alles ist beseelt und

⁹ Hermann Bader: Anatomie der Seele
<http://baderbuch.de/seele/index.html> (letzter Aufruf
03.12.2021)

alles hat eine Seele. Dadurch hat der Mensch mehrere Seelen, die Organseelen, die im Körper verbleiben und eine Freiseele, die den Körper verlassen kann und unabhängig vom Körper existiert, d. h. das Bewusstsein in alle möglichen andere Welten und andere Leben. transportiert.

Auch wenn man als Schamane die Seele erfahren hat, beschäftigt sich die Wissenschaft ernsthaft mit diesem Phänomen und verleugnet sie nicht mehr, wie in früheren Tagen. Freude, Nachdenklichkeit, Angst oder Abscheu werden als seelische Bewegungen aufgefasst. Gefühle können an Gesichtsausdruck und Körperhaltung abgelesen werden. Seelische Vorgänge sind beschreibbar, doch die Seele selbst lässt sich nicht fassen, messen oder mit wissenschaftlichen Methoden beschreiben.

Mit Seele verbinden viele Menschen Mystisches und Religiöses, daher hat sie einen Platz

in der Philosophie, Kunst und Literatur. Weiter wird die Seele mit Gefühl, Romantik, Unbewusstem, Übersinnlichem und Göttlichem assoziiert.

Der Begriff Seele ist weitgehend von dem verdrängt worden, was Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie betrachten und behandeln – von der „Psyche“. Die Psychologie schließt religiöse und philosophische Betrachtung und Beschreibungsformen der Seele aus. Sie legt den Fokus auf die Beschreibung der Seelenbewegung und erläutert in wissenschaftlicher Weise das Miteinander menschlicher Körperprozesse, Lebenserfahrungen und Einflüsse der Umgebung auf den Menschen. Die Psyche wird im Kopf lokalisiert, wo sie Gedanken beeinflusst und mit Umdenken, Verhaltenstraining und Medikamenten beeinflusst werden kann. Obwohl die Psyche ebenso ungreifbar ist wie die Seele, scheint sie auf diese Weise eher be-

schreibbar. Die Begriffe Seele und Psyche beschreiben aber genau genommen dasselbe. (Die Psyche (altgriechisch ψυχή ‚Seele‘).

Die politische Dimension des Schamanen

Als Mittler zwischen den Reichen der oberen und unteren Welt, sowie der mittleren Welt wird der Schamane zum Meister der Schwelenerfahrung und stellt sich leibhaftig auf die Scheide, um so einen Aspekt zum Ausdruck zu bringen, der jeder Form von Schamanismus eigen ist; das schamanische Gleichgewicht. Bei den schamanischen Reisen besteht immer eine Verbindung zwischen der vertrauten Welt des menschlichen Alltagsdaseins und einer mythischen Welt. Die Situation der materiellen Lebewesen der mittleren Welt ist durch Trennung, Schmerz und Verlust geprägt. Dieser Zustand wird symbolisch geheilt, wenn der Schamane sich

zum magischen Flug aufschwingt. Der Schamane kennt die Narbe von Leben und Tod, Himmel und Erde, den Ruhepunkt zwischen den Gegensatzpaaren, und hat die Auflösung im Getrenntsein wie auch die Erlangung des Gleichgewichts im Zeitlosen erfahren.

Zur Aufgabe des Schamanen gehört es, das Gleichgewicht innerhalb der menschlichen Gemeinschaft zu erhalten wie auch in ihrem Verhältnis zu den Geistern oder geistigen Kräften, die das Leben der geistigen Kultur lenken. Wenn diese verschiedenen Daseinsphären aus dem Gleichgewicht geraten, so liegt es in der Verantwortung des Schamanen, die verlorene Harmonie wiederherzustellen.

Die Auflösung der Gegensätze von Leben und Tod, Licht und Dunkel, männlich und weiblich und Wiedererzeugung aus den Bruchstücken ist ein durchgängiger Impuls

der Initiationserfahrung und dem Wandlungsprozess, die der Schamane erlebt. Das, was zu Urzeiten ganz war und nun zerbrochen und zerstückelt ist, in seinen ursprünglichen Zustand zurückzuführen, stellt nicht nur einen Akt der Einigung dar, sondern auch ein Wiedererinnern einer Zeit, als es noch eine „heile“ Wirklichkeit gab. Der Schamane muss in die Ganzheit eingehen können und diese schließlich verkörpern. Durch die transzendente Erfahrung ist der Schamane auch in der Lage Harmonie innerhalb und zwischen Gemeinschaft herzustellen. Er vermittelt das Gleichgewicht der Welt und leitet Versöhnung und Vergebung zwischen den Völkern ein. Eine heutige humane Politik orientiert sich an Menschenrechten und Gerechtigkeit. Der Schamane kennt hingegen den Klang des Kosmos und vermittelt diesen im politischen Streben.¹⁰

¹⁰ Joan Halifax: Die andere Wirklichkeit des Schamanen,

2. Das Denken in anderen Bewusstseine

In unserem von der Naturwissenschaft geprägten Weltbild sind wir trainiert darauf, alles kausal, also in der Beziehung von Ursache und Wirkung zu sehen. Dinge, die nicht in dieses Weltbild passen sind bspw. Spuk, Hellsehen oder parapsychische Erscheinungen. Die Reaktionen auf diese Erscheinungen sind insbesondere von der wissenschaftlichen Seite: Ignorieren und Hinweginterpretation,

Aber niemand, der sich ernsthaft mit den Manifestationen des Paranormalen, des Mystischen und des Schamanischen auseinandergesetzt hat, wird die Existenz solcher Phänomene leugnen. Seit der archaischen Urzeit hat der Schamanismus die menschliche Erfahrung bereichert und vertieft.

Im Schamanismus sind zeitlose Erfahrungen

1979, S. 33

häufig. Es handelt sich um ein Axiom¹¹ Der Beweis ist deshalb nicht nötig, da jeder und jederzeit in den Schamanismus einsteigen und selbst die Nicht-tägliche Wirklichkeit erfahren kann und dazu keine theoretische Grundlage oder Beweisführung benötigt. *„Für uns freilich, die wir auch mit dem Verstand nach Orientierung und Erklärung suchen, lohnt sich das Befassen damit durchaus, da die Frage nach der Position des Schamanismus in der Moderne wiederholt gestellt wird und wir sehen der Synthese von Uraltem und Modernem vielleicht auf eine Erweiterung unseres Weltbildes und auf neue Impulse hoffen können.“*¹²

Herrmann Hesse formulierte ihn literarisch C.G. Jung spürte ihn in seinem Gedankengebäude. Die Verbindung zum Weltgeist, der die Vorstellung eines Unterbewusstseins ersetzt.

¹¹ Ein Axiom ist ein absolut richtig erkannter Grundsatz, also eine allgemeingültige Wahrheit, die keinen Beweis braucht.

¹² Paul Uccusick: Der Schamane in uns, 1991, S. 235

„Wir müssen dabei auf die Vorstellung einer mit einem lebenden Gehirn verbundenen Psycho völlig verzichten und uns vielmehr des sinngemäßen bzw. intelligenten Verhaltens der niederen Lebewesen, die kein Gehirn besitzen, erinnern. Wir befinden uns dort schon in größerer Nähe des formalen Faktors, der, wie gesagt, mit einer Gehirntätigkeit nicht zu tun hat.“¹³

Mit den niederen Lebewesen meint Jung vor allem Insekten wie zum Beispiel Ameisen und Bienen, die in einem wohlgeordneten Sinnzusammenhang existieren und wirken.

Bei C.G. Jung kann man nichts finden, was darauf hindeutet, dass ihn Schamanismus interessiert hätte. Alchimie und Astrologie waren ihm erheblich näher. Auch gibt es in seinen Schriften eher abwertende Bemerkungen über archaische Bewusstseinsinhalte , Vorstellungen der Primitiven und wenig differenzierte Ansicht über Schamanen - dem

¹³ C.G. Jung: Synchronizität, S. 20

primitiven Meister der Initiation.¹⁴ Zumindest lässt sich festhalten, dass Jung die Existenz archaischen Bewusstseins zur Kenntnis genommen hat. Nach eigenem Zeugnis war Jungs Beschäftigung mit der menschlichen Psyche geradezu schicksalhaft gedrängt, die an mystische Schauungen erinnern und in Bezug auf Psyche und Kosmos fundamental sind.

Synchronizität bedeutet eine Gleichzeitigkeitsrelation. ist eine höchst abstrakte und unanschauliche Größe, die den bewegten Körper eine gewisse psychoide Eigenschaft zuschreibt, welche wie Raum, Zeit und Kausalität, ein Kriterium seines Verhaltens bedeutet. Unser Denken hängt innig mit dem Verständnis von Raum und Zeit zusammen. Raum und Zeit sind abstrakte Begriffe, die erst durch die Messung von Ausdehnung, Geschwindigkeit, Masse usw. ihre jetzige

¹⁴ C.G. Jung: Der Mensch und seines Symbols, S. 151

physikalische Bedeutung bekommen haben, aber an sich bestehen sie aus nichts.

Sind Raum und Zeit aber durch die Verstandesnotwendigkeiten des Beobachters erzeugte, anscheinende Eigenschaft bewegter Körper, dann ist ihre Relativierung durch eine psychische Bedingung auf alle Fälle kein Wunder mehr, sondern liegt im Bereich der Möglichkeit. Diese Möglichkeit tritt aber dann ein, wenn die Psyche nicht äußere Körper, sondern sich selbst beobachtet.¹⁵

Wenn Raum und Zeit psychischen Ursprungs sind, dann bestimmen sie notwendigerweise eine psychische Realität. Sie bestimmen EINE bestimmte Realität; jene nämlich, in der Messen und Wägen die adäquaten Kriterien der Erkenntnisfindung sind. Es ist jene Wirklichkeit, die uns als die Alltägliche bekannt und vertraut ist. Die Nichtalltägliche Wirklichkeit des Schamanen, in der Zeit und

¹⁵ C.G. Jung: Synchronizität, S. 20

Raum nicht existent ist, tritt als ihr kontradiktorisches Gegenteil hervor.

Auf einer primitiven menschlichen Stufe erscheint die Synchronizität nicht als ein Begriff ihrer selbst, sondern als magische Kausalität.

Konstruktives Denken

An dieser Stelle verlassen wir das kognitive Denken, mit dem Wissen, dass es nur die eine Realität erfassen kann. Für das Unbewusste, das außerhalb Raum und Zeit agiert, müssen wir in das Bewusstsein, des Unbewussten eintauchen.

Das Bewusstsein ist das Denken über uns selbst. Ich bin ich und ich denke, also bin ich. Der Begriff „Unbewusstsein“ findet hier keine Verwendung, sondern wird durch den Begriff „das Unbewusste“ ersetzt. Das Unbewusste ist kein Pardon zum Bewusstsein, wie

der Begriff Unterbewusstsein suggeriert. Das Unbewusste sind alle Funktionen, Handlungen und Tätigkeiten des Körpers und Gehirns, sowie der Seele, die das Bewusstsein nicht erreicht und von dem es keine Kenntnis hat. Auch das Unbewusste denkt, was aber ein Nicht-Gedanke ist. Es kennt keine Sprache, sondern Bilder, Reize, und Reaktion. Wie denkt ein Tier ohne Sprache? Tiere können sehr logisch denken. Das Unbewusste denkt wie ein Tier. Einem Sinnesreiz folgt eine Reaktion. Welche Reaktion erfolgt, kann bewusst oder unbewusst sein.

Bewusst und Unbewusst – die Wechselwirkung

*Wie kann es sein, dass ich, der ich bin, bevor ich wurde, nicht war, und dass einmal ich, der ich bin, nicht mehr der ich bin, sein werde?*¹⁶

Um Veränderung im eigenen Leben zu bewirken, sich selber zu entwickeln, sowie die eigene Persönlichkeit aufzubauen und zu festigen, ist es notwendig Neues annehmen zu können und Ungewöhnliches und sogar Unbekanntes zu akzeptieren.

Bei allem Neuen, das dem Menschen begegnet stellt das Gehirn das Neue zunächst dem Bekannten aus der Vergangenheit gegenüber. Mit Daten aus der Vergangenheit werden neue Situationen verarbeitet. Je nachdem wie der Output unseres Gehirns aussieht, gehen wir in die neue Situation hin-

¹⁶Lied Vom Kindsein (Song of Childhood) – Peter Handke.

ein oder weichen ihr aus.

Neue Situationen sind durchaus für unseren Verstand berechenbar.

1. Durch die eigene Erfahrung und
2. durch gelerntes Wissen.

Das sind die Instanzen, die neue Situationen beurteilen.

Das Problem dabei ist, dass neue Situationen nur sehr wenig mit den vergangenen Erfahrungen zu tun haben müssen.

Aber diese Instanzen veranlassen einen dazu, zu zaudern und sich in die Sicherheit alter Verhaltensmuster zurückzuziehen.

Durch die vielen Daten aus der Vergangenheit wird oftmals das Neue abgelehnt.

Wenn man aber mit dem Status Quo nicht zufrieden ist und Dinge in seinem Leben verändern möchte, dann muss man den Mut entwickeln, die Instanzen des Verstandes zu überwinden um neue Wege zu gehen. Das ist ein Schnittpunkt zwischen unbewusstem

Verhalten aufgrund von Mustern und dem Willen einer Veränderung. des kognitiven Bewusstseins. Dies gleicht einem Ringkampf, und der Sieger steht keineswegs fest.

Bei vielen Menschen tritt erst einmal ein Fluchtreflex ein, wenn sie einer unbekanntem Situation gegen-überstehen. Wenn man aber diesem Fluchtreflex nicht nachgibt, sondern standhält, kann man erstaunliche Erfahrungen machen. Alles kann anders sein als früher und diese Augenblicke können zu den größten Glücksmomenten des Lebens zählen.

Der Verstand ist ein Filter durch die man die Welt wahrnimmt. Er bietet immer eine verstandesgemäße Darstellung des Lebens an.

Der Verstand kann nur das glauben, was ihm entspricht. Was man glaubt ist nicht an sich wahr, sondern das, was durch den eigenen Glauben für einen selber wahr wird.

Ein rein rationaler Verstand klammert viele Wahrnehmungen aus. Wenn aber Intuition

und Spiritualität in die Wahrnehmung mit einbezogen wird, kann sich eine transzendente Weltanschauung einstellen.

Von der äußeren Welt erfährt man nur, was den Filter des rationalen Verstandes passieren konnte. Es werden nur Werte erkannt, die zuvor an geistigen Werten in einem vorhanden waren. Ebenso kann man in der äußeren Welt nur jene Dinge verwirklichen (materialisieren), die in einem bereits potentiell vorhanden sind.

Das, was man verwirklichen will, muss man zuvor in sich tragen. Der Geist ist immer die vorrangige Wirklichkeit. Die Metaphysik geht der Physik voraus.

Auch wenn sich der Geist dem rationalen Verständnis entzieht so kann man in einem langen Prozess der Erfahrung mit der spirituellen Welt den Geist immer besser fassen lernen. Das Absolute, die letzte Wahrheit zu fassen, ist von den Mitteln abhängig, mit de-

nen man es zu erfassen sucht. Das Göttliche ist sowieso nicht verstandesgemäß erfassbar und doch versucht der Verstand immer diese Größe zu fassen und wird doch immer daran scheitern. Wir wollen diesen Gedanken einfach loslassen und uns nicht damit beschäftigen. In diesem Punkt hilft nur die Mystik weiter, die meint durch Kontemplation das Göttliche zu erfahren.

Es ist aber auch nicht nötig durch Irrationalität den Geist zu erfahren aber es ist notwendig die Rationalität weiter zu entwickeln. Auf keinen Fall ist es der richtige Weg mehr intuitiv und weniger über den Verstand zu verstehen. Denn nur die Vernunft kann für Erfahrungen, Erklärungsmodelle liefern und ein Weltbild kreieren und dann beurteilen, ob es wahr oder falsch ist.

Es ist nicht ratsam den Weg meditativer Religionen zu folgen und sich meditativ leer zu

machen. Alles was man findet, wenn man das „Nichts“ sucht, ist Nichts.

Ein wacher und weltoffener Verstand kann ohne Probleme die engen Grenzen rationalem und kausalem Denken überwinden und trotzdem sinngebende und weiterhin logische Erklärungsmodelle entwickeln die die Transzendenz gut erfassen können. (C.G. Jung oder Karl Jaspers haben dies vorge-macht)

Geist und Bewusstsein sind wichtige Größen über die es sich lohnt mit dem weltoffenen Verstand nachzudenken.

Bewusstsein ist unabhängig von Materie und der körperlichen Existenz.

Wenn wir mit anderen Menschen kommunizieren, dann ist der Körper unverzichtbar. Die Sinnesorgane und Sprechorgane transportieren die Informationen. Der welt-offene Verstand wird aber erkennen, dass es weitere
über sinnliche

Kommunikationsmöglichkeiten gibt. Und der weltoffene Verstand wird hierfür die Erklärung liefern, dass unser Bewusstsein für einen übersinnlichen Informationsaustausch befähigt ist und letztlich wird der weltoffene Verstand physikalische Erklärungen dafür finden.

Das Bewusstsein ist eine höherwertige Realität.

Materie und Geist, Immanenz und Transzendenz sind eins und Materie dient dem Geistigen zur Aktion in der Welt. Bewusstsein ist die größte Annäherung zu dem was hinter allem ist.

Der weltoffene Verstand ist eine Lebensanschauung. Der Verstand öffnet sich dem greifbarem, genauso wie dem ungreifbarem.

Das Unbewusste – seine Deutung

Im Leben passieren Dinge für die wir die Weichen gestellt haben.

Genauso passieren die Dinge, für die andere ihre Entscheidungen getroffen haben.

Für *unser* Handeln sind wir aber immer verantwortlich. Ob wir agieren oder reagieren.

Misserfolge können „Zufällen“, „den Umständen“ oder dem „Schicksal“ angelastet werden. Das kann wahr sein oder falsch. Das ist aber nicht wichtig, weil so ein Denken nicht konstruktiv ist.

Nicht alles geht von einem selber aus, aber wie man damit umgeht, entscheidet man selber.

Viele kleine Programmierungen sind unbewusst und sie haben uns zu dem gemacht, was wir sind.

Unbewusst, ist all das, was zur Existenz gehört, aber nicht bewusst ist. Dazu gehört zu-

nächst der Körper mit seinen Funktionen.

Was am Körper ist bewusst?

Und was von dem Bewussten ist bewusst steuerbar?

Die Muskeln, damit die Sehnen und damit die Knochen der Extremitäten. Die Atmung. Die Augen lassen sich schließen aber hören, riechen, fühlen, schmecken lassen sich nicht abstellen. Wenn man darüber nachdenkt ist es sehr wenig, was uns am Körper bewusst ist. Alle inneren Funktionen geschehen unbewusst. Die Verdauung, ja der ganze Stoffwechsel, die Reflexe, der Blutkreislauf, die körpereigene Chemie und der aller größte Teil des Gehirns. Alles unbewusste Funktionen die reibungslos funktionieren. Auch die körpereigene Abwehr gegen Krankheitserreger und die Selbstheilungsprozesse funktionieren unbewusst. Erst wenn diese ausfallen und wenn Körperprozesse nicht richtig funktionieren, werden sie uns

bewusst.

Der größte Teil unseres Körpers ist uns nicht bewusst und wir verdanken es der modernen Biologie und Medizin, dass wir überhaupt ein allgemeines Wissen über unseren Körper haben.

Und genauso verhält es sich mit unserem Bewusstsein an sich. Das meiste am Bewusstsein ist unbewusst.

Wissenschaftliche Disziplinen mit dem Bewusstsein als Forschungsgegenstand sind die Philosophie, die Psychologie, die moderne Hirnforschung (Biologie) und die Medizin.

Der Begriff „Unterbewusstsein“ sagt nichts Anderes aus als Sokrates Feststellung: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“

Die Ursachen für unser Verhalten sind im Unbewussten zu suchen. Direkt kann man es nicht beschreiben. Weder Bewusstsein noch Unbewusstsein ist weder räumlich noch

materiell existent. Das Bewusstsein hat fassbare Gedanken. Es sind die Gedanken über sich selbst. Das Unbewusste sind nicht fassbare Gedanken, aber dennoch vorhanden.

Das Bewusstsein von unserem Ich setzt sich aus unseren eigenen Vorstellung von uns selbst und der eigenen Identifikation mit unserer Umwelt zusammen.

Daraus resultiert nach C.G.Jung **die Persona**, die uns das ideale Bild unserer Persönlichkeit im sozialen Raum darstellt.

Der **Schatten** sind die Bereiche unseres Denkens und Verhaltens, die nicht dem Ideal-Ich entsprechen. Je nachdem wie groß der Druck der Umwelt gegenüber diesen Bereich ist, wandert der Schatten ins Unbewusste ab. Er wird **verdrängt** aber ist dennoch da.

Es kommt vor, dass Vorstellungen und Emotionen auf die Verhaltensweisen von Anderen **übertragen** werden, um das eigene

Selbstbild zu reinigen.

Zum Unbewussten gehört auch **das Vergessene** und das noch **nicht Erfahrene**.

Das Vergessene kann erinnert und das noch nicht Erfahrende kann gelernt werden. Das wäre die Bewusstwerdung in diesem Bereich.

Die Ganzwerdung bedeutet die Integration des Schattens durch **Zurücknahme** des Verdrängten und Versöhnung mit dem Übertragenen.

Zum leichteren Verständnis fasse ich nochmal zusammen:

Das Selbst

Das Selbst sind sämtliche psychische Phänomene im Menschen.

Die Gesamtpersönlichkeit setzt sich zusammen aus

1. **Bewusstsein** – Erfahrbares
2. **Unbewusstsein** – Unerfahrbares
3. **Unwissend - Noch nicht Erfahrenes**

Das **kollektive Unbewusste** ist die allen Menschen gemeinsame psychische Funktion.

„Die Inhalte des **persönlichen Unbewussten** sind Erwerbungen des individuellen Lebens.

Die des **kollektiven Unbewussten** dagegen stets und a priori vorhandene Archetypen.“¹⁷

Ein archetypisches Symbol des **Bewusstseins** ist die „Sonne“ und die verschiedenen Sonnenhelden-mythen. Ein Beispiel einer symbolischen „Sonne“ als archetypischem Bild

¹⁷ Carl Gustav Jung (1948/50): Beiträge zur Symbolik des Selbst. In: Gesammelte Werke 9/2, § 13 (publiziert 1951).

auch des menschlichen Bewusstseins ist der ägyptische Sonnengott Re (und seiner nächtlichen Erneuerungsreise durch die Unterwelt); entsprechend war Christus als „Sol Novus“, der als neuer Lichtbringer ein neues Bewusstsein auf die Welt bringe, bezeichnet worden. Auch andere Gestirne, besonders der Mond und die Planeten, wurden archetypische Symbole für Erscheinungsweisen und Aspekte des Bewusstseins im Menschen.

Der Schatten enthält un- oder teilbewusste Persönlichkeitsanteile, die häufig verdrängt oder verleugnet werden, weil sie dem Vorstellungsbild des Ich-Bewusstseins von sich selbst entgegenstehen. Dies reicht von dem Ich-Bewusstsein nahen Motivationen, die aber aufgrund moralischer Gesichtspunkte nicht gerne bewusstgemacht werden, bis hin zum ganzen Reichtum des „natürlichen Menschen“ einschließlich seiner tierischen

Verhaltensweisen. (Beispiel: Bei der konservativen Sexualmoral der 1950er Jahre wurde der „Schatten“ der eigenen Unmoralität im Nationalsozialismus auf ein doch mehr als harmloses Verhalten anderer (und gerade der unschuldigen Jugend) übertragen um die eigene Verrohung und Verderbtheit, des eigenen Volkes oder der eigenen individuellen Schuld zu verdrängen.)

Archetypische Symbole des Schattens sind zum Beispiel „dunkle Doppelgänger“ oder „böse Widersacher des Helden“. Unbewusste Schattenprojektionen auf den jeweils anderen Menschen sind typische Elemente persönlicher wie auch kollektiver (z. B. nationaler) Konflikte.

Satan, Dämon, Hexe, Erbfeind, Achse des Bösen, Reich des Bösen.

Die Bewusstmachung dieser unwillkürlichen Schattenprojektionen kann daher die Mög-

lichkeiten einer Konfliktlösung massiv verbessern.

Das **Ich** entwickelt sich auf Grundlage des Kollektivs. Bereiche des Ich's, die nicht dem Kollektiv entsprechen, gehen in den Schatten.

Das **Ich-Bewusstsein** will den Schatten nicht sehen. Es bedient sich Mustern der Verleugnung, Verdrängung und Projektion. Eigene negative Eigenschaften hängt man anderen an.

Das Umfeld spiegelt und konfrontiert einen mit dem eigenen Schatten. Beispielsweise spiegelte im Nationalsozialismus erst das Ausland dem deutschen Volk diesen Schatten wider.

Ein neueres Beispiel: Der Islamische Staat im Irak und die rasante Machtübernahme der Taliban in Afghanistan spiegelte dem Westen, dass man Demokratie und Freiheit nicht mit Krieg erreicht.

Der Archetyp des Selbst umfasst sowohl das Ich-Bewusstsein als auch unbewusstes und stellt das Zentrum und die Gesamtheit der menschlichen Psyche dar, deren zentrale Steuerungs- und Entwicklungsinstanz es ist. Typische Symbole des Selbst sind das „**göttliche Kind**“, der oder die „**alte Weise**“, der „**Stein der Weisen**“, das „Mandala“ und **verschiedene Gottesbilder** in ihrer Erscheinung.

Bezogen auf Symbole des Selbst schrieb Jung: *„Einheit und Ganzheit stehen auf der höchsten Stufe der objektiven Wertskala, denn ihre Symbole lassen sich von der Imago Dei (d. h. dem Gottesbild) nicht mehr unterscheiden.“*

Das Selbst kann nicht nur offensichtlich förderlich, sondern auch „dunkel“ und als „Widersacher“ dem Ich gegenüber erscheinen. Das Selbst wird öfter unwillkürlich in politische oder religiöse Führer projiziert, auch in Ideologien oder soziale Massenbewegungen;

(Der Guru, der Führer, der Landesvater und im positiven Sinne; Mutter Theresa, Hildegard von Bingen, der Buddha, Mahatma Ghandi oder Martin Luther King als Vorbilder.)

Das Unbewusste unterscheidet nicht zwischen Gut und Böse. Durch die Sozialisation, der Erziehung, der persönlichen Erfahrungen und dem eigenen Denken wird dem Unbewussten alle wahren oder unwahren Ansichten über die eigenen Fähigkeiten beigebracht. Das Bewusstsein kann immer zwischen Gut und Böse unterscheiden und ist daher niemals das Opfer der Umstände.¹⁸ Das Bewusstsein kann sich selber mit klaren positiven Gedanken erfüllen und so dem Unbewussten positive „Muster“ vermitteln. Das Unbewusste kann nur durch unsere Gedanken beeinflusst und geändert werden. Das

¹⁸ (Mit objektiver Wahrheit hat das aber nichts zu tun. Aufgrund ihres Selbstbildes halten sich Terroristen für Gut.)

Unbewusste nimmt nur auf, speichert, und gibt wieder. Es ist die Exekutive des Bewusstseins.

Denkt man destruktiv, so muss das Unbewusste aufgrund seiner einfachen Struktur einfach annehmen, dass man destruktiv sein will. Und es beginnt, das Destruktive zu verstärken, es anzuziehen, es zu materialisieren. „Redest du von Krankheit, so schließt das Unbewusste daraus, dass es das ist was du möchtest. Es ist seine Aufgabe, deine Gedanken zu materialisieren. Sprichst du von Gesundheit, so fängt das Unbewusste mit derselben Intensität an, diese Gedanken zu materialisieren.“¹⁹

Daher ist es wichtig sich konstruktive Ziele zu setzen und diese positiv zu formulieren. Positiv bedeutet hier, sie mit großer Klarheit zu formulieren. Unser analytischer Geist hilft uns dabei abweichende Prägungen, wie Zy-

¹⁹ Erhard Freitag, S. 21

nismus, ein negatives Selbstbild oder Weltbild zu überwinden.

Die Vorstellung einer Handlung ist fast gleichwertig mit der Ausführung selbst. Die Vorstellung ist die Metaphysik einer Handlung. Metaphysik besteht immer vorher. Eine Bauzeichnung ist die Metaphysik eines Hauses, einschließlich der Ideen, die nicht aufgeschrieben werden können. Auch unvollendete Bauwerke sind metaphysisch beendet worden. Manchmal werden sie dennoch materialisiert wie bspw. der Kölner Dom nach 600 Jahren Bauzeit und fast 300 Jahren Baustopp. Der metaphysische Dom hat durch die Jahrhunderte im kollektiven Unterbewusstsein der Menschen seine Kraft entfaltet.

Die gedankliche Vorstellung ist die wichtigste Hilfe für die Vervollkommnung der Persönlichkeit. Wenn man die geistige Entsprechung zu dem was man haben will oder tun möchte in sich trägt, so ist das die

Saat, die alsbald aufgehen wird. Dann sind die Gedanken bereits da und dem folgt die Realisation.

Das Unbewusste macht sich bei einem solchen konstruktiven Gedanken an die Arbeit, die Hindernisse in einem ausfindig zu machen und sie abzubauen. So wird eine konstruktive Einstellung in einem selbst und zu seiner Umwelt erarbeitet.

Das Unbewusste verfügt über Eigenschaften der Speicherung von positiven als auch negativen Erfahrungen. Unterhaltungen, körperliche Gefühle, psychische Gefühle, Geschmäcke, Gerüche, Berührungen, Demütigungen, all das wird vom Unbewussten gespeichert, festgehalten und wiedergegeben.

Das Unbewusste wertet nicht das, was gespeichert wird. Alle Eindrücke und Erfahrungen werden dort abgelegt. Es wertet nicht, ob das was man denkt oder erlebt gut oder schlecht ist. Es führt die Befehle des Bewusst-

seins aus, die ihm in Form von Gedanken, Wünschen und Ideen vorgesetzt werden.

Man ist was man denkt und dem Unbewussten werden alle wahren und unwahren Ansichten über die eigenen Fähigkeiten beigebracht. Nur wenn man das Bewusstsein mit konstruktiven Gedanken befüllt, kann man dem Unbewussten konstruktive Muster vermitteln.

Wenn man destruktiv denkt, muss das Unbewusste annehmen, dass man destruktiv sein möchte. **Ironie** ist in diesem Zusammenhang ebenso problematisch. Man sagt das Gegenteil, von dem was man meint und der Ratio erkennt dies als Bruch, was zu Humor führt. Man lacht, was zur Endorphin Ausschüttung führt, das ein gutes Körpergefühl verursacht. Der Ratio kann das Gegenteilige im Anschluss „richtig“ einordnen. Jedoch ist das Unbewusste dazu nicht in der Lage. Die gegenteilige Aussage, verbunden mit einem

angenehmen Gefühl, wird vom Unbewussten als Ziel interpretiert und die gegenteilige Richtung des Willens wird eingeschlagen.

Destruktive und gegenteilige Gedanken werden verstärkt, angezogen und materialisiert.

Das Unbewusste hat den Auftrag, das Bewusstsein von Informationen frei zu halten, die man nicht ständig parat haben muss. Dadurch bleibt das Bewusstsein frei für seine Hauptaufgabe, **kreativ** zu sein. Wäre das gesamte Wissen steht's im Bewusstsein, und dazu noch unser Körperfunktionen, wäre diese Kreativität empfindlich beeinträchtigt.

Das Unbewusste ist ein Transformator und ein Gedanke, ist eine geistige Größe, eine höhere Dimension. Das Unbewusste formt diese geistige Formulierung um und transferiert sie aus der geistigen Ebene in die weltliche. Wenn ein Gedanke ein Ziel formuliert, dann macht sich das Unbewusste auf den Weg, dieses Ziel zu erreichen. Unabhängig davon,

ob uns dieses Ziel nutzt, schadet oder ob es anders gemeint war. Was das Unbewusste alles tut um dieses Ziel zu erreichen, ist uns gar nicht bewusst. Das hält das Bewusstsein nicht für nötig und überlässt die Schritte und Handlungen dem Unbewussten.

„Wenn wir ein Ziel haben sind wir bereits auf dem Weg, denn nur wer ein Ziel hat kann ankommen. Es ist also wichtig, dass du weißt was du willst. Du kannst deine Wünsche individuell gestalten oder auch allgemeingültige Ideale für dich in Anspruch nehmen. Wichtig ist also: Ein Ziel haben heißt, auf dem Weg zu sein und mehr ist nicht nötig.“²⁰

Hinzu kommt, dass das Unbewusste auf das Überleben programmiert ist. Alle Körper-

²⁰Erhard F. Freitag: Die Macht Ihrer Gedanken Kraftzentrale Unterbewusstsein 1998, S. 21,22

funktionen sind nicht anders programmierbar und Gesundheit ist der natürliche körperliche Zustand.

Übergewicht²¹, Rauchen, Abhängigkeiten von Substanzen²² Autoimmunkrankheiten²³ usw. sind Fehleinschätzungen einer richtigen Programmierung in der falschen Umgebung.

Die eigene Zukunft

Oft erlebt man, dass die Befürchtungen eintreffen. Befürchtungen sind „altes“ Wissen. Der Zweifel lässt einen kein festes Ziel erkennen und wenn man innerlich schwankt, kann sich die innerliche schöpferische Kraft nicht entfalten.

Der Zweifel speist sich aus dem Selbstbild

²¹ Zum Überleben lagert der Körper so viel Fett wie möglich ein.

²² Der Körper muss körpereigene psychotrope Substanzen nicht selbst produzieren und sucht sie außerhalb.

²³ Der Körper missinterpretiert Erkrankungen und greift körpereigene Strukturen an.

und dem Weltbild und beides entsteht durch praktische Erfahrungen und theoretische Glaubenssätze, die man im Leben gemacht hat.

Selbstbild und Weltbild müssen konstruktiv zueinanderstehen.

Wird ein Mensch, der zwar das Selbstbild hat: „Ich werde es schaffen reich zu werden“, aber das Weltbild vertritt: „Ich muss andere dafür ausbeuten“, ein glücklicher und in sich ruhender Mensch werden?

Dahingehend wird ein Mensch mit dem Weltbild: „Menschen müssen einander helfen“ mit dem Selbstbild, „ich muss mich für andere aufopfern.“ sich am Ende ausgesaugt und leergepumpt fühlen.

Das Weltbild das dem konstruktiven Denken zu Grunde liegt, vertritt die Grundsätze von sozialer, sowie globaler Gerechtigkeit. Soziale Gerechtigkeit bezieht sich auf gesellschaftliche Zustände, die hinsichtlich ihrer

relativen Verteilung von Rechten, Möglichkeiten und Ressourcen als fair oder gerecht bezeichnet werden können. Globale Gerechtigkeit fordert eine faire Verteilung von Ressourcen, Rechten und Möglichkeiten auf globaler Ebene ein. Hinzu und dem Vorgesetzt ist der Respekt und Schutz der Natur und der Tiere.

Das Selbstbild kann im positiven Sinne als Selbstbewusstsein beschrieben werden: Vertrauen, Zuversicht, Gewissheit, Sicherheit. Ein selbstbewusster Mensch verspürt diese vier Dinge in so starkem Maße, dass er seiner Zukunft relativ optimistisch, angstfrei, sorglos und unbekümmert entgegengeht, also mit einem gut entwickelten Selbstvertrauen. Selbstbewusstsein ist das Überzeugtsein von den eigenen Fähigkeiten, von dem eigenen Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt.

Das **konstruktive Denken** wird gespeist aus

dem Selbstbewusstsein und dem Leitbild der globalen sozialen Gerechtigkeit, das Mensch, Tier und Natur miteinschließt.

Die Lebensphasen

Die frühkindliche Zeit ist geprägt durch eine starke Bindung an die engste Bezugsperson des Kindes, in der Regel die Mutter, und von einer »horizontalen« Weltsicht. Das bedeutet, dass man die Welt eindimensional sieht und nicht erkennt, dass sie mehrdimensional ist.

In dieser Phase spielen Liebe und Fürsorge ins-besondere der Mutter eine große Rolle. Am Ende dieses Zyklus öffnet sich eine größere Umwelt.

Der zweite Zyklus dauert vom achten bis zum Ende des 14. Lebensjahres. In dieser Zeit steht die Bindung zum Vater im Vordergrund. Das Ego des Kindes formt sich und damit auch seine

Individualität. Es ist wichtig, dass nun der Vater dem Kind seine Zuneigung zeigt und Orientierung gibt. Sollte dies nicht geschehen, entwickelt sich das Kind mithilfe der Mutter weiter.

Der dritte Zyklus dauert vom 15. bis zum Ende des 21. Lebensjahres. Nun lernt man die Gesellschaft und die Materie kennen. Der junge Mensch erkennt, dass die Welt mehrdimensional ist. Er stellt sich der Gesellschaft und kämpft für seine Meinung. Der Intellekt entwickelt sich, man möchte die Welt verändern und alte Strukturen auflösen. Laute Musik, Unabhängigkeit und das Ablehnen alter Dogmen gehören dazu. In dieser Zeit verlässt man die familiäre Geborgenheit und beginnt das eigene Leben.

Der vierte Zyklus dauert vom 22. bis zum Ende des 28. Lebensjahres. Der Mensch wird jetzt immer stabiler. Man sucht nach seiner Berufung und verändert sich. Viele versu-

chen zudem, ein glücklicheres Familienleben zu gestalten, als die Eltern das konnten. Die Familiengründung oder eine feste Partnerschaft ist die nächste Stufe der Entwicklung. Dabei geht es darum, Kompromisse zu schließen. Man baut das Nest einer eigenen Familie.

Der fünfte Zyklus dauert vom 29. bis zum Ende des 35. Lebensjahres. Nun wird die eigene materielle Sicherheit, das Schaffen eines eigenen Zuhauses, Eheschließung und Kinder in den Vordergrund gestellt. Wenn die davorliegenden Lebenszyklen unvollständig geblieben sind, entstehen oft Konflikte mit den Eltern oder auch in der Arbeit. Depressionen und Kündigungen können auftreten.

Der sechste Zyklus dauert vom 36. bis zum Ende des 42. Lebensjahres. Alles beginnt bei null. Man erkennt seine Fehler und blickt nach der Krise nach vorne. Man versteht,

was man tatsächlich vom Leben will.

Der siebte Zyklus dauert vom 43. bis zum Ende des 49. Lebensjahres. Man versucht seinen Platz in der Gesellschaft zu manifestieren

und ist jetzt bereit, die Fülle des Lebens in der Ehe, der Berufung und im eigenen Ich zu genießen. Die eigene Entwicklung steht im Vordergrund. In diesem Zeitraum tauchen oft spirituelle Interessen auf.

Der achte Zyklus dauert vom 50. bis zum Ende des 56. Lebensjahres. Er ist geprägt von einem »geistigen Aufstand«. Man sollte nun in der Lage sein, sich selbst und seine Umwelt differenziert zu betrachten und seine Entscheidungen weise zu treffen. Die Suche nach Weisheit und Weiterentwicklung setzt sich bis zum Ende des Lebens fort.

Ab dem 57. Lebensjahr verläuft die Entwicklung des Individuums nach dem aufsteigenden Spiralen-Prinzip, das heißt, man wieder-

holt alle acht Zyklen von vorne. Es können dieselben Themen auftreten wie in den früheren Zyklen, nur, dass man sie nun von einer höheren Warte und aufgrund der gemachten Erfahrungen interpretieren und dadurch besser bewältigen kann. Karmische Beziehungen heilen

Gestaltung der Zukunft

Eine Grundvoraussetzung für Erfolg ist der Glaube an die Erfüllung der Wünsche. Schöpferische Kraft entfaltet sich nicht bei Zweifel, innerem Schwanken oder Ziellosigkeit. Geistiger Zwiespalt lähmt die Kraft, splittet und zermürbt einen. Die innere geistige Einheit ist die Vereinigung von konstruktivem Denken und dem konstruktiven Weltbild.

Das Heute ist das Ergebnis der vergangenen Gedanken und das Morgen, das der heutigen

Gedanken. Man kann also jeden Tag neu beginnen, sein Leben so zu kreieren, dass sich die Lebensqualität steigert.

Das Unbewusste muss über die Wünsche klar und bildhaft informiert werden. Dabei sollte man den Fehler vermeiden, sich mit den Dingen zu beschäftigen, die man loswerden will. Es ist niemals möglich Probleme loszuwerden, indem man sich mit ihnen befasst. Sich mit Problemen beschäftigen heißt, sie zu vergrößern.

Was das Unbewusste erreicht, wird bearbeitet und verstärkt. Wenn man Dinge loswerden will, sollte man sich gar nicht damit beschäftigen. Sich mit Problemen zu beschäftigen, heißt sie zu vergrößern. Denken ist ein schöpferischer Vorgang und es ist nicht möglich sich etwas weg zu denken. Probleme können durch die persönliche Entwicklung verschwinden. Man soll sich seinen Problemen bewusst sein: „Ich habe diese oder

jene Probleme! Wann werde ich sie überwunden haben? Überwinde ich sie indem ich den Ort oder die Arbeitsstelle oder den Partner wechsele? Eher nicht- weil dann die gleichen Probleme wiederkommen. Sie kommen so lange wieder, bis man persönlich wächst und sich entwickelt. Dann verschwinden sie, ohne dass man sich damit beschäftigt hat.

Wachstum bedeutet nicht, dass man keine Probleme mehr hat, sondern dass man andere Probleme hat.

Daher sollte das Denken auf das Endziel gerichtet sein.

Beispielsweise ist eine Krankheit niemals ein Ziel, sondern ein Zwischenstadium. Beim Beispiel der Krankheit gibt es drei mögliche Endziele.

1. Die Wiederherstellung der vollständigen Gesundheit
2. Das Verbleiben einer Behinderung oder die Chronifizierung der Krank-

heit

3. Das Sterben.

Wer weiß, dass er wieder gesund wird sollte sich auch mit seiner Gesundheit beschäftigen.

Wer weiß, dass eine Behinderung oder eine Chronifizierung zurückbleibt, sollte sich damit beschäftigen, wie er eine möglichst hohe Lebensqualität herstellen kann.

Und wer weiß, dass er sterben wird, sollte sich mit dem Tod und dem Sterben auseinandersetzen. Es gilt die Angst zu überwinden und das bisher unerledigte zu erledigen.

Der zweite und dritte Punkt wird aber im Verlauf einer Krankheit oft ignoriert, verdrängt und tabu-isiert. Man beschäftigt sich mit der Krankheit und unsere Gedanken verstärken und materialisieren sich durch das Unbewusste. Und dann tritt eins der möglichen Endziele ein und man ist überhaupt nicht darauf gefasst, vorbereitet und

wird in eine tiefe Krise stürzen.

Im Bewusstsein wird meine Wahrnehmung zum Gedanken. Meine Gedanken zum Handeln, mein Handeln zu Materie.

Im Unbewussten werden meine Wahrnehmung und meine Gedanken zu Bildern. Die Bilder werden zu Lebenszielen.

In meinen Träumen werden meine Gedanken und Bilder zu Symbolen und zu Botschaften.

In meinen Träumen lebe ich ein Paralleleben.

Im Schamanismus werden meine Gedanken, Bilder und Symbolen zum transzendenten Bewusstsein und ich trete ein, in parallele Welten.

Wo ein Richter ist, ist Leiden

Dieser Titel will aussagen, dass er das Urteil darüber ob wir leiden, das Leid hervorbringt. Dennoch wird jeder von uns in seinem Leben auch Leid erfahren. Dies ist unausweichlicher Bestandteil unseres Daseins. Dabei geht es um verschiedene Formen von Leiden: Alter, Krankheit, körperliche und seelische Schmerzen und Tod gehören dazu, aber auch z.B. der Verlust einer nahestehenden Person oder des Arbeitsplatzes. Auch die Leiden des täglichen Lebens gehören dazu: Wenn wir etwas nicht bekommen, was wir gerne hätten, sei es etwas Materielles wie eine bestimmte Wohnung, einen Job oder auch nicht materielle Dinge wie Zuneigung oder Anerkennung. Und wenn wir etwas erdulden müssen, was wir nicht mögen und oft auch nicht ändern können, beispielsweise Stress mit einer Person am Arbeitsplatz oder einen ver-

meintlichen Makel an uns selbst. Selbst die "kleinen" Ärgernisse des Alltags können Leiden verursachen: wir ärgern uns, wenn uns jemand die Vorfahrt nimmt oder, wenn wir in der Supermarktschlange warten müssen, in der es immer am längsten dauert. Solche Leiden erfährt jeder von uns. Wir können sie nicht gänzlich vermeiden und oft auch nicht ändern.

Schlimmstes Leid sind körperliche und seelische Schmerzen. Schmerzen, die nur in der Bewusstlosigkeit oder im Tod ein Ende finden.

Seelische Schmerzen, die mit Schuld einhergehen. Denkbar ist ein Autounfall, in der die ganze Familie zu Tode kommt und man als Fahrer den Unfall verursacht hat und als einziger überlebt. Es sind Gedanken, die so schrecklich sind, dass man sie sofort wegdrücken möchte. Aber Menschen erleben solches Leid.

Das Leid zu überwinden bedeutet, dass man aus jeder Situation etwas Gutes macht. Objektiv gibt es keine schlechte Situation, sondern erst die Meinung darüber macht sie dazu. Aber: Kinder werden missbraucht, Frauen vergewaltigt, Menschen werden ausgebeutet, versklavt, gefoltert, im Krieg verstümmelt. Der Krebs zerstört langsam aber unaufhaltsam unter entsetzlichen Schmerzen den Körper.

Diese Beispiele (von denen es zahllose weitere gibt) stellt die These, „dass erst das Urteil über das Leid das Leid verursacht“, auf eine harte Probe.

Menschen tun alles dafür, zunächst das eigene Leid, dann das Leid ihrer sozialen Gruppe, ihres Volkes, der Menschheit zu vermeiden. Zunächst vermeidet eine Gruppe Leid zu Lasten einer anderen Gruppe. Das ist die archaische Form der Bewältigung von Leid. Andere Gruppen werden beraubt, angegrif-

fen und getötet, um mit deren Ressourcen selber z.B. durch den Winter zu kommen. In Staaten wird das Leid des Volkes vermieden, zu Lasten anderer Völker. Und im Globalen vermeiden die reichen westlichen Industriestaaten das Leid zu Lasten der ärmeren Länder, der so genannten Dritte-Welt-Staaten. Alle Menschen vermeiden Leid zu Lasten der Natur.

Ob wir leiden hängt vom Bewusstseinszustand ab. Jetzt fallen einem eine Vielzahl von Beispielen aus spirituellen Kulturen ein. Menschen, die das Leid suchen, um Erlösung zu erfahren leiden nicht am körperlichen Leid, sondern am unerlösten Dasein. Ihr Leiden steht auf einer höheren Ebene. Der Fakir, der Asket, der Sadu, der daran glaubt, dass er erst durch das körperliche Leid die Erlösung vom irdischen Dasein findet.

In der westlichen Welt leidet der obdachlose Alkoholiker zunächst nicht an der Obdachlo-

sigkeit, sondern daran, dass der Nachschub an Alkohol unterbrochen wird.

Der mit sich zufriedene Hartz-VI Empfänger leidet nicht an seiner Arbeitslosigkeit, sondern an den Auseinandersetzungen mit dem Jobcenter.

Mit diesen Beispielen nähert man sich schon eher der These an. Der Glaube und die persönliche Einstellung vermindert Leid bzw. lenkt es um.

Bei einer schweren Krebserkrankung würde sich ein Sadu frohen Herzen in die Hände seines ausgewählten Gottes legen und hoffen, dass durch dieses besondere Leiden seine Erlösung noch schneller kommt. Dabei nutzt er so viele bewusstseinsverändernde Substanzen, dass auch seine Schmerzen keine Rolle spielen dürften. Auch der westliche Alkoholiker würde eine schwere Krebserkrankung eher zu seinen anderen körperlichen Qualen hinzurechnen, da er sowieso

sehr nah am Tod lebt. Der Leidensdruck wird so hoch, dass entweder der Tod eintritt oder man aus dem Schlechten, etwas Gutes macht. Die gesellschaftlichen Verhältnisse geben das zumindest in Deutschland her, dass man die entsprechende Hilfe erhält, so man sie annimmt.

Leid von Kindern ist entsetzlich und jede Relativierung verbietet sich von alleine. Ihnen gebührt Liebe, Zuwendung und Aufmerksamkeit um das Entsetzliche, was sie erlebt haben zu lindern. Erfahren Kinder statt Aufmerksamkeit Ignoranz, so sind sie in der Lage das erlebte Leid einzukapseln und wegzudrücken. Im schamanischen Sinne entsteht ein Seelenverlust, im medizinischen Sinne ein Trauma. Erst sehr viel später im Leben kann man bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität für sich ergründen, welche karmische Verstrickung dazu geführt hatte, warum man als Kind schon Leid erfah-

ren hat. Unser Ziel ist es mitfühlende Wesen zu werden und die eigene Erfahrung mit dem Leid und seiner Bewältigung wird uns in vielen Zyklen zu dem machen.

Aus jeder Situation etwas Gutes zu machen, bedeutet nicht, das Beste daraus zu machen. Das heißt ja nur, dass man sich mit Anstand in eine schlechte Situation fügt. Leid ist ein Indikator für einen Umbruch. Man kann die unerwünschte Situation in ihr Gegenteil verkehren. Es gibt (sobald wir mündige, selbstbestimmte Menschen sind) keine objektiv schlechte Situation, sondern erst die Meinung darüber macht sie dazu. Erst wenn man klagt und schimpft und in Selbstmitleid schwelgt, dem Anderen die Schuld zuschiebt, wird aus einer gefährdeten Ehe eine Katastrophe, aus einem schlechtgehendem Geschäft eine Pleite. Eine Krise kann die Ehe festigen, oder eine Scheidung den Weg für ein wirkliches Liebesglück freimachen. Kri-

sen fördern die Kreativität, und aus dem schlechtgehenden Geschäft, kann erst durch die Aktivierung der Kreativität etwas Neues gewinnbringendes entstehen.

Auch bei wirklich schlimmen Erfahrungen folgt auf den Tod eines geliebten Menschen, nach der tiefen Trauer, das Wiedererwachen in einen neuen Lebensabschnitt. Auch eröffnen sich bei verbleibender Behinderung nach einer schlimmen Erkrankung oder Unfall neue Dimensionen, die uns in unserer „Normalität“ manchmal verschlossen bleiben. Auch hier schafft man durch Bewertungen Begrenzungen. Indem man urteilt, verurteilt man, wo ein Richter ist, ist Leiden.²⁴

Alles Leiden ist ein Mittel, das einen Zweck erfüllt. Der Zweck ist Leben. Der Zweck ist ein mitfühlendes Wesen zu werden. Leid lässt uns zu all den Erkenntnissen zu gelan-

²⁴ Erhard F. Freitag: Die Macht ihrer Gedanken. München 1986, S. 103

gen, die wir brauchen, um unser Leben zu erfüllen. Und Erkenntnis ist der Weg, den Sinn unseres Seins zu finden. Das Leben ist ein erkenntnisschaffender Prozess. Wenn man leidet, wird man in irgendeiner Weise aktiv und man ist auf dem besten Wege Erkenntnis zu gewinnen, seine Einstellung zu ändern und damit ändert sich die Welt.²⁵

Diese andere Einstellung wird die Erfahrungen, die man macht, verändern und das Leid wird sich verringern, nicht, weil leidvolle Erfahrungen ausbleiben, sondern weil die eigene Einstellung das Leid nicht mehr als Leid beurteilt. Im Lebensrückblick hat doch die größten Leidenserfahrungen die größte Erkenntnis gebracht.

²⁵ Das Leid des zweiten Weltkrieges leitete eine bisher 75 Jahre andauernde Friedenperiode in Europa ein.

Bewusste Heilungsprozesse einleiten

Die Beispiele beginnen bei einem Schock und traumatischem Erlebnis. Wenn beispielsweise jemand schwer verletzt und mit einem Schock einen Autounfall überlebt, bei dem der Wagen Feuer fing, wird das Selbst sofort einen Selbstheilungsprozess einleiten. Um den Alltag zu überstehen, wird das Erlebnis vergessen und in Träumen verarbeitet. Es ist schwer, das Erlebte sitzt tief und wenn es sich nicht gut durch die Instanzen der Träume verarbeiten lässt, taucht das Erlebte auch wieder in Form von Flashbacks tagsüber auf. Das Trauma kann so überwältigend gewesen sein, dass an eine Bewältigung des Alltags nicht mehr zu denken ist und der Mensch wird psychisch krank. (Posttraumatische Belastungsreaktion). Die Verarbeitung im Traum kann so schrecklich erlebt werden, dass man Angst vor dem Einschlafen hat

und der Alltag so stark von Vermeidungsstrategien geprägt wird, dass die Psyche zusehends verflacht (Affektverflachung)..²⁶ Zum Beispiel kann Hypnose diesen Heilungsprozess unterstützen, indem der Patient noch einmal sanft und vorsichtig in die Situation geführt wird. Natürlich hat er Angst vor diesem schrecklichen Gedanken und würde lieber weiter verdrängen, als ihn aufzuarbeiten. Während der Hypnosetherapie wird aber das Erlebte aus anderen Perspektiven betrachtet. Einmal lässt den Patienten vom Hubschrauber aus zuschauen und man geht dann langsam näher an das Geschehen heran, bis der Patient innerlichen Abstand gewinnt, indem er tatsächlich zur Kenntnis nimmt, dass er gerettet wurde und sich mit der Situation versöhnen kann. Sind liebe An-

²⁶ Bei der Affektverflachung kommt es zu einer Verminderung der affektiven Ausdrucksmöglichkeiten. Es handelt sich um ein Negativsymptom, das vor allem bei Schizophrenie auftritt. Sind nur einzelne Affekte betroffen, spricht man von Affektverarmung.

gehörige beim Unfall ums Leben gekommen, ist das auch der Ort sich von ihnen zu verabschieden und sie gehen zu lassen. Es gibt viele Beispiele über Therapieerfolge mit dieser Methode.

Man kann durchaus sagen, dass nahezu die gesamte Generation der Kriegsteilnehmer an einer posttraumatischen Belastungsstörung litt und eine therapeutische Aufarbeitung fand in den seltensten Fällen statt. Wie lebten sie? Voller innerer Abwehrhaltung, Übertragung der Schuld, rigider Sexualmoral und familiärer Brutalität. Erst ihre Kinder, die 68er Generation hat die Heilung für die Kriegsgeneration übernommen, die Schuld öffentlich gemacht und sich mit dem Leben auseinandergesetzt. Die Gesellschaft wurde eine andere.

Botschaften von und an das Unbewusste

Das Unbewusste kennt keine Sprache. Wenn wir Sprache verwenden, dann nicht unbewusst. Wir hören oder lesen sie ja und das Gehirn vergleicht Reize aus Schallwellen und Zeichen mit Erinnerung (erlerntem Wissen) und so entsteht Verstehen und Bedeutung. Das Unbewusste denkt wie das Tier. Mit Bildern, Handlungsfilmern und Gesten.

Das bewusste Gehirn gleicht symbolhafte Reize mit Urbildern, uralter Menschheits Erinnerung ab. Ein Nest steht für Familie, ein Ritt auf einem Pferd für Freiheit, eine Jagd für Beruf.

Das ist die Sprache des Unbewussten und die richtige Sprache bietet die Möglichkeit mit dem Unbewussten zu kommunizieren. Man kann Botschaften von ihm erhalten und ihm Botschaften schicken.

Kinder tendieren zu den Berufen ihrer El-

tern, weil sie diesen praktisch gesehen haben. Kinder spielen ihr zukünftiges Erwachsenenleben und sie spielen, selber Kinder zu haben, sie zu versorgen und zu erziehen. Die Zukunft wird wie ein Theaterstück eingeübt um später aufgeführt zu werden. Das Unbewusste hat sich dies genau eingeprägt. Alle Verhaltensmuster der Eltern und Erwachsenen werden kopiert um später wiederholt zu werden.

Wenn diese Verhaltensmuster für das spätere Leben ungeeignet sind, weil sie bei der gesellschaftlichen Integration, oder der Entwicklung eigener Potentiale hinderlich sind, beginnen viele Menschen eine Psychotherapie. Um Änderungen zu erreichen, ist die Kommunikation mit dem Unbewussten notwendig. Umso besser die Kommunikation mit dem Unbewussten funktioniert, desto schneller ist ein Therapieerfolg sichtbar. Psychoanalyse, die sich unbewussten Phänome-

nen rational und kognitiv nähert und Erklärungsmodelle sucht, braucht Jahrzehnte um Veränderungen zu erzielen. Die Psychoanalytiker versuchen, am seelischen Verhalten und in oft jahrelangen Gesprächen aus den symbolisch versteckten Darstellungen des Patienten auf seine verdrängten Komplexe zu schließen, und sie vom Patienten aufarbeiten zu lassen. Das ist ein schwieriges Unterfangen, weil der Patient im Tagesbewusstsein selbst nicht mehr weiß, welchen Inhalt und Hintergrund seine Gefühlsäußerungen oder gestörten Handlungen haben.

Bei der Verhaltenstherapie geht man von Monaten aus, um angeeignetes Verhalten neu zu konditionieren.

Bei Hypnotherapie sind es mehrere Wochen und beim Schamanismus kann man mit einer oder zwei Sitzungen entscheidende Heilungserfolge erzielen.

Die Unterschiede kommen daher, dass die Therapien auf unterschiedlichen Bewusstseins-ebenen durchgeführt werden.

Auf der kognitiven Ebene, wie bei der Psychoanalyse,

auf der emotionalen Ebene, wie die Verhaltenstherapie,

auf der Ebene der leichten Trance, wie die Hypnotherapie,

und der Ebene der somnambulen Trance im Schamanismus. In dieser tiefsten Trance wird die transpersonale Ebene zur Transzendenz in spirituelle Welten überschritten. Heilung und Wissen wird von diesen Welten erbeten und gewährt.

Umso weiter man die Ratio hinter sich lässt und sich auf meditative Praktiken einlässt, umso leichter ist das Unbewusste zu erreichen und zu heilen.

Die bewussten Bewusstseinszustände

Die Trance ist ein Zustand tiefer Entspannung. Eine Zwischenstufe zwischen Wachen und Schlafen. Es gibt generell drei Phasen der Trance. Je tiefer, je intensiver.

Aber jede Phase wird weiterhin voll bewusst erlebt und die Kontrolle über den Zustand bleibt erhalten.

Die Trance steht im Gegensatz zum Schlaftraum, der nur phasenweise bewusst erlebt wird und gar nicht mehr steuerbar ist.

In der oberen Trance werden Entspannungsübungen (autogenes Training), Suggestionen oder auch Hypnosetherapien durchgeführt. Der Patient registriert alles um ihn herum aber das Geschehen ist nicht unbedingt verstandesorientiert einzuordnen. Mechanische Handlungen wie die Augen zu öffnen oder den Arm heben, ist nicht mehr so einfach. Der Verstand wird gehemmt und die seelischen

Kräfte und das Gedächtnis sind frei und lassen längst vergessene Situationen wiederaufleben. Die Situationen des Lebens erscheinen in plastischen Bildern. Die Situationen, die Lebensfilme sind gespeichert und in diesem Zustand kann man dazu den Zugang finden. Der Patient kann sich in Problemsituationen, egal wie weit sie zurückliegen, zurückversetzen – in Situationen, die für ihn kritisch waren, die sein Leben beeinflusst und geprägt haben und die vom Unbewussten nicht vergessen wurden, da sie nicht aufgearbeitet sind. Es tauchen Situationen auf, die er verdrängt hat, da sie unangenehme Erinnerungen wachrufen oder weil er seelisch oder körperlich verletzt wurde. Im Zustand des entspannten Betrachtens, ist er in der Lage, diese Situationen noch einmal nachzuvollziehen. Es sind die vielen Erlebnisse, an die wir uns oft nicht erinnern

können. Weil sie verdrängt wurden, wirken sie aber aus dem Unbewussten weiter. Verdrängte Gefühle lösen Ängste aus, verursachen Komplexe bis hin zu neurotischen Störungen.

Die Wirksamkeit von Suggestionen sind fraglich. Auch wenn man sie richtig, also positiv formuliert und Hindernisse für deren Eintreten analysiert und beseitigt hat, kann das Unbewusste immer noch keine Sprache verstehen. Was soll da also die Wiederholung des Satzes nützen? „Ich werde reich, ich werde reich, oder ich werde gesund, ich werde gesund usw.“

Die Idee dahinter ist, dass der Mensch von einem Gefühlskomplex oder einer bestimmten Vorstellungsrichtung besetzt sein kann. Wenn er gesund ist, kann er sich nicht gleichzeitig krank fühlen. Wenn er arm ist, kann er nicht gleichzeitig reich sein. Bei genügender Intensität der Suggestion wird der Komplex

nicht verdrängt, sondern ersetzt. Die stärkere positive Suggestion löst die schwächere, negative auf.

Sinniger ist es sich die zukünftige Situation als Bild oder Handlung vorzustellen. Stell dir vor wie du reich oder gesund leben wirst und wiederhole diese Vorstellung immer wieder in der leichten Trance. So könnte man eine Wirkung auf das Unbewusste erzielen, das daraufhin diese vorgestellte Wirklichkeit als materielle Wirklichkeit anstrebt.

Die zweite Phase der Trance ist der **Zustand tiefer Versenkung und Kontemplation**. Es ist die Betrachtung eines Gegenstandes mit dem Geist. Der Geist ist von außen nicht mehr erreichbar. Mit Klangschalen, einem Klaps auf die Schulter oder ähnlichem wird der Geist zu einer bestimmten Zeit zurückgerufen.

Die dritte Phase ist der **somnambule Bereich**.

Bei der unbewussten Form wandelt der Körper ohne Bewusstsein umher. Er ist ein Schlafwandler.

In der bewussten Form des Somnambulismus wandelt die Seele umher und geht mit vollem und transzendentelem Bewusstsein auf Reisen in spirituelle Welten.

Nach allgemeiner Auffassung ist dieser Bereich für eine Therapie nicht mehr geeignet, da der Patient so weit entfernt ist, dass er das Wort des Therapeuten und damit die Suggestion nicht aufnehmen kann. Aber in diesem Buch habe ich mir die Aufgabe gesetzt, die Grundlegung für die somnabulistische Therapie zu schaffen.

Das ist die schamanische Reise. Der Schamane wurde ausgebildet, diese Reisen zu unternehmen und er kann positiv aus den physischen und psychischen Gesundheitszustand des Patienten einwirken, ohne dass der Patient hier mitmachen muss. Die einzige Bedin-

gung ist sein Einverständnis in die schamanische Behandlung.

Begibt sich ein Patient auf eine schamanische Reise, so wird er vom behandelnden Schamanen genau angewiesen und aufgeklärt, was er tun muss, wie man reist, wohin man geht, wen man trifft, wie man zurückkehrt. Während der Reise wird der Patient nicht mehr angesprochen. Alles was geschieht, geschieht in der spirituellen Welt mit der Unterstützung der dortigen Wesenheiten. Der schamanisch Reisende wird lediglich nach einer bestimmten Zeit in die alltägliche Wirklichkeit zurückgerufen.

Der Traumwandler träumt mit vollem Bewusstsein. Er nimmt eine Frage mit in den Schlaf und erhält im Traum die Antwort.

Emotionen

Im Wachen und im Träumen ist das Leben von Emotionalität begleitet. Emotionen sind biologisch und psychisch überlebenswichtige Regulationssysteme. Sie regulieren die Anpassung an die wechselnden Umwelt- und Innenweltbedingungen, und zwar so, dass sie im Organismus immer wieder einen physiologischen Gleichgewichtszustand intendieren. Fühlen wir uns bedroht, reagiert unser Körper mit Angst. Ist dieser Zustand bewusst als Gefühl der Angst, können wir dem Bedrohlichen konkret aus dem Weg gehen, vor der Gefahr fliehen oder sich ihr körperlich stellen. – Fliehen, Verstecken oder Kämpfen. Kognitiv kann man Angst machenden Situationen verarbeiten, indem man sich sagt, dass die Situation nicht so schlimm ist und wir schon schlimmeres erlebt hatten. Oder wir verdrängen die

Situation einfach. War da etwas? Nein, es ist nichts. Für den Moment sind wir wieder in einem Gleichgewicht.

Emotion²⁷ ist eine vorübergehende Veränderung im Zustand des Organismus. Das Gefühl ist die Repräsentation dieser Veränderung in neuronalen Mustern und damit verbundenen Vorstellungen. Bei Bedrohung reagiert der Körper mit einer Stressreaktion, die uns als Angst zu Bewusstsein kommt.

„Emotion“ und „Affekt“ werden oft synonym gebraucht. Emotion kann aber auch der Oberbegriff für Affekt, Gefühl und Stimmungen sein. Affekt ist dann ein heftiges Gefühl und die Stimmung überdauernde Gefühlszustände.

Erfahrungen können Stimmungen sein, die wir in der Außenwelt machen. Wir denken an eine glückhafte Begegnung und freuen

²⁷ Antonio Damasio: Ich fühle also bin ich. München 2000 S. 339

uns. Wir denken an einen Menschen, der schon lange verstorben ist und Trauer erfüllt uns. Diese Stimmungen bilden sich auch in den Träumen ab. Emotionen in unseren Träumen können unser Wachleben ganz entscheidend beeinflussen und wirken in den Tag hinein. Hat man einen schönen Traum, so kann er Alltagsorgen vergessen machen und umgekehrt.

Gefühle drücken die Lebendigkeit des Menschen und seine Beziehung zur Welt aus. Emotionen sind der Kern unseres Selbsterlebens, der es ermöglicht uns in aller Veränderung auch als dieselben zu erleben.²⁸

Psychische Probleme sind immer auch emotionale Probleme.²⁹

²⁸ Robert Emde: Die endliche und die unendliche Analyse. In: Psyche 45.9 1991, S. 763

²⁹ Wenn jemand große Wut in sich hat kann er keinen kleineren Ärger zum Ausdruck bringen. So ist er unfähig, in für ihn problematischen Situationen sein Unbehagen anzusprechen, er spürt, dass er zwischenmenschliche Situationen nicht klären, sie auch nicht verändern kann, und reagiert mit großer Wut, die von den Mitmenschen nicht verstanden und

Einzelne Gefühle können das psychische Erleben beherrschen. Wenn Menschen von großer Trauer erfüllt sind, Ärger oder dominierende Schuldgefühle lassen alle anderen Emotionen wie etwa Freude, Interesse usw. in den Hintergrund treten. Das Verhalten ist dann der aktuellen Situation nicht angemessen und stammt aus früheren, schmerzhaften Beziehungserfahrungen, die sie auf die aktuellen Beziehungserfahrungen überträgt.

Wandlung und Veränderung benötigt Emotion. Emotionen werden im psychisch gesunden Rahmen vielfach durch Träume und Fantasien verarbeitet und diese verarbeiteten Emotionen wirken dann wieder auf den Traum zurück.

als dem Geschehen völlig unangemessen empfunden wird. Andere wiederum erleben sich als zu wenig intensiv, unlebendig, alles gleichgültig. (Verena Kast: Träume, 9. Auflage 2021, S. 65)

Die Bausteine zum Erfolg

Die Wirkung, die man durch diese Bewusstseinszustände erzielt ist ein Vertrauen darauf, dass man zu jeder Zeit an dem Ort ist, der für einen im Moment richtig ist. Man spürt sich als Individuum, das sich mit dem Kosmos verbindet. So wie man ist, ist es gut. Man braucht nur da zu sein, um mit der rechten Einstellung verbunden zu sein. Man hört auf, auf andere zu schauen und zu versuchen, so zu sein, wie sie wollen und dass man so sein sollte.

Die Arbeit an einem Selbst und an seinem Weg führt einen zu neuen Erkenntnissen, die ein Licht entzündet. Das Licht wird mit zunehmender Erkenntnis klarer, heller und strahlender. Bis man eines Tages ganz von dem Licht durchdrungen wird.

Geistiger Erfolg drückt sich durch Ruhm und materieller Erfolg durch materiellen

Wohlstand aus. Um erfolgreich zu sein, muss man sich seiner Möglichkeiten bewusst sein. Das bedingt ein unbeirrbares Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die man weiter und weiter entwickelt.

Auch die Entsagung vom Materiellen kann geistige Reife bedeuten. Aber die Entsagung muss bewusst geschehen. Man könnte auch reich, erfolgreich und ruhmreich sein, aber man verzichtet darauf, aus eigenen Stücken. Wer diese Möglichkeiten nicht besitzt, der *muss* entsagen. Wir im Westen sind mit großem Vorschuss an Möglichkeiten geboren worden. Und dieser Vorschuss des Schicksals ist gleichsam eine Verpflichtung.

Sich seiner Möglichkeiten bewusst zu sein, bedeutet Vertrauen, ein unbeirrbares, tiefes Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten. Das Handeln auf dem Weg zum Erfolg geht mit der Verantwortung für sich selbst einher.

Die Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben muss etwas selbstverständliches werden. Nur so kann man in allen Bereichen Erfolg haben, die einem wichtig sind. Als erfolgreiches Leben ist hier ein glückliches Leben gemeint. Mit wahren Freunden und ein Leben ohne Zwänge, die man sich oft unbewusst selbst gemacht hat. Niemand kann einem Grenzen setzen. Das kann man nur selber. Man kann sich selber fördern oder hindern. Wenn man alte destruktive Vorstellungen losgelassen hat, wird man spüren, wie beflügelt und leicht man tägliche Aufgaben angeht und sie meistert.

Loslassen von Zwängen des Alltags, die man sich selbst gemacht hat, ist der erste Schritt, der zur Fülle des Lebens führt. Durch das Loslassen stellt man sich selbst den Raum zur Verfügung, der zu werden, als der man gedacht ist. Im transpersonalen Bewusstseinszustand kann einem prinzipiell nie-

mand etwas aufzwingen. Selbst nicht in einer kleinen, kalten, nassen Gefängniszelle. Deshalb ist das Loslassen von alten, überholten Vorstellungen ein wichtiger Baustein zum Erfolg.

Man spürt seine Stärke und lässt die Kräfte frei fliegen. Harmonie durchströmt einen, wenn man loslassen und geschehen lassen kann. Der Glaube an den Erfolg basiert auf dem Wissen, dass alles, was man ist und einst sein wird, vom Leben gewollt ist. Die ganze Kraft und Energie wurde uns von der größten schöpferischen kosmischen Macht gegeben, die einem hilft zu sein, wie man will. Eine Kraft die aus einem heraus durch einen wirkt. Der Glaube hilft Berge zu versetzen, wenn es an der Zeit ist. Man kann jederzeit einmal alles vergessen, was einen belastet, was einen kränkt, einen verletzt, einem Kummer und Sorgen bereitet. Jederzeit kann man seinen Geist bewusst von negati-

ven Gedanken befreien. Das Ziel, das man sich vornimmt, erstrahlt dann heller im strahlenden Licht, das nur für einen selber leuchtet. Dieses Licht wird jeden Tag ein bisschen heller und einem für das eigene Ziel ein Wegweiser sein. Für einen kreativ denkenden Menschen ist alles möglich in dieser Welt und im Inneren weiß man es selbst. Dieses Wissen macht froh, sicher und stark. Es ist die Lösung und wird zur Erlösung werden. Man weiß wie man seine kreative Kraft für seine Wünsche einsetzen kann und man wird finden, was man sucht. Für jeden Einzelnen ist dieses Ziel anders. Aber gemeinsam haben sich alle Menschen das große Ziel gesetzt, ein Leben in Harmonie, Freude, Erfüllung und Erfolg.

3. Das Träumen

Der Traum ist wie eine Küste. Botschaften aus unbekanntem Welten werden wie Treibgut an den Strand gespült und mit der nächsten Welle wieder fortgespült.

Träume und die Beschäftigung mit ihnen stehen im Zentrum der Auseinandersetzung mit einer unbekanntem Welt. Fast alle Probleme, die einen beschäftigen werden von Träumen begleitet oder vorweggenommen. Wenn das Bewusstsein keinen gangbaren Weg mehr erkennt und steckenbleibt, wird das Unbewusste auf diesen unerträglichen Vorgang reagieren. Und die Träume erweitern dann den Horizont und deuten zumindest Wege an, die der Verstand nicht erkennen kann. Jedoch ist eine Traumdeutung in der Regel unsicher und willkürlich. Aber fast immer kommt etwas dabei heraus, wenn man einen Traum länger mit sich herumträgt

und über ihn meditiert. Träume geben wichtige Hinweise, wohin der unbewusste Weg einen zieht.³⁰

Nach Jung ist es die Funktion des Traumes, dem Leben wieder Strömung zu verleihen, aus dem Stecken-bleiben, das wir heute mit dem Problem von mangelnden Sinnerleben, Depression, Langeweile in Verbindung bringen können, wieder in Fluss des Lebens zu kommen, mit Interesse, mit Sinnerfahrung, mit dem Blick nach vorne. Hier geht es nicht um Deutung, sondern darum, dass Träume Vorstellungen wecken, die in sich auch wieder eine Dynamik haben und festgefahrene Ideen bewegen können.³¹

Träume stellen eine „Verbindung“ her. Mit dem Verstand lässt sich fassen, dass ein Traumbild sich mit Erinnerungen, z.B. von Tagresten mit Eingebungen verbindet, es ver-

³⁰ Carl Gustav Jung: Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Hrsg.: Aniela Jaffé 14. Aufl.2005, S. 216

³¹ Verena Kast: Träume, 2021, S. 46

knüpft weiter diesen Traum mit anderen Träumen, fügt zwei Personen zu einer zusammen, verdichtet sie also, verkoppelt Orte usw. Altes wird miteinander verbunden und aus diesen Verbindungen kann neues entstehen. Im Traum sind die Grenzen wesentlich durchlässiger als im Wachbewusstsein.³²

Große und kleine Träume

Sich nur auf das Unterbewusstsein zu beziehen und dieses als isolierte Hirnfunktion zu betrachten reicht nicht aus, um Träume zur Gänze zu erfassen. So mag es Träume geben, die sich mit Tagresten, mit Alltagsbewältigung, mit Überforderungen des Lebens beschäftigen und ein psychisches Gleichgewicht herstellen.

Andere Träume sind so stark, plastisch, rea-

³² Ernest Hartmann: Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming, in Dreaming 6.2, 1996, S. 147-160

listisch und nicht mehr vom wirklichen Leben unterscheidbar.

Für diese realistischen Träume gibt es keine plausible psychologische Erklärung. Mit dem Rückgriff auf die Erklärungsformen von Naturvölkern sind große Träume schamanisch. Antike Kulturen sowie Naturvölker betrachten Träume als Botschaften der Geister und Götter.

Jeder, der große Träume erlebt hat, hat auch die Kraft und das Wissen erfahren, die diese Träume mit sich führen. Der Schamanismus geht davon aus, dass die Träume von den Geistern erzeugt werden, um Kraft und Wissen zu vermitteln.

Ich schließe mich dieser These nicht an, da ich nicht der Auffassung bin, dass alle Träume von den Geistern stammen und weiterhin Träume eine Regulationsfunktion der menschlichen Psyche entspricht.

Daher treffe ich hier die Unterscheidung

zwischen großen und kleinen Träumen. Kleine Träume stellen die Alltagsbewältigung als Gehirnfunktion dar und große Träume werden im schamanischen Sinne von Geistern erzeugt.

Große Träume

Schamanische Traumtheorie:

Träume sind die fundamentale Quelle der Erfahrung. Unser Leben und Bewusstsein ist auf den Bewusstseinsstrom der alltäglichen Wirklichkeit konstituiert. Wir glauben, dass wir die Kontrolle über unser Bewusstsein haben.

Auf der einen Seite eines Spektrums steht das kontrollierte Bewusstsein und auf der anderen Seite des Spektrums steht der Tod. Beim Tod haben wir vollständig die Kontrolle über unseren Körper verloren. Zuvor kommt das Koma als ein Zustand ohne Be-

wusstseinskontrolle.

Der Schlaf ist ein Mittelding, in dem der Körper das tut, was er tut und die Seele ist hochgradig aktiv.

Der schamanische Zugang zur Traumarbeit besteht zunächst in der Ausformulierung einer Traumtheorie., die auf transkulturellen Erfahrungen beruht.

Bei der Ausformulierung der psychoanalytischen Traumtheorie bleibt die Erklärung für „große Träume“ offen. Jeder Mensch kennt große Träume. Dabei handelt es sich um Träume die so real und plastisch sind, dass man meint, eigentlich sein Leben in diesem Traum zu leben und ist umso verwunderter, aufzuwachen und festzustellen, dass mein Leben nicht dieser Traum ist.

Im Schamanismus geht man davon aus, dass diese Art von Träumen von Geistwesen erzeugt werden.

Große Träume und schamanische Reisen

sind sich strukturell ähnlich. Der Unterschied ist der, dass Träume ohne Absicht erfolgen und nicht kontrollierbar sind.

Bei proaktiven Träumen weiß man, dass man träumt. Entweder ist hierbei ein Teil der Seele unterwegs, oder man wird von den Geistern besucht. Träume dienen der Übermittlung von Kraft und Wissen in einem veränderten Bewusstseinszustand.

Grundsatz der Schamanischen Traumtheorie

Geister sind real. Man kennt sie aus der Erfahrung. Sie sind eigenständige Wesen mit einem Charakter und sie stehen außerhalb der Seins Struktur.

Es ist wichtig, die Träume richtig zu verorten. Im Schamanismus gehen wir davon aus, dass die Geister die Träume produzieren.

Auch die eigene Seele ist ein Geist, dessen

Kraft den Tod überdauert.

Träume können die Wege zeigen, wo die Seele unterwegs ist oder unterwegs war.

Wir können sowohl mit helfenden-, als auch mit

anderen Geistern in Beziehung stehen. Die unterschiedlichen Geister produzieren unterschiedliche Träume und unterschiedliche Kraft.

Auch können Träume durch körperliche Funktionen angestoßen werden, wie bspw. sexuelle Träume. Zum Beispiel träumt man bei einer vollen Blase den Toilettengang.

Alpträume können Warnträume sein und uns auf schlimme Ereignisse vorbereiten oder vor der Konsequenz eines schädlichen Verhaltens warnen.

Durch Träume kann Kraft übermittelt werden. Daher ist es gut die Träume zu verstehen, denn Geister können sich sowohl metamorphisch als auch faktisch ausdrücken.

In der Nacht ereignet sich ein partieller Kontrollverlust. Man ist durchlässiger und das ist die Voraussetzung für den Kontakt mit den Geistern.

Im Schlaf leistet man keinen Widerstand und daher kommen Dinge im Schlaf durch. Diese Dinge sind Teil unseres Lebens.

Das Kontaktgeschehen mit den Geistern ereignet sich entweder im Traum oder auf der schamanischen Reise.

Ein Teil der Seele ist in der spirituellen Welt unterwegs, oder wird besucht.

So gesehen ist die schamanische Reise ein bewusstes Träumen.

Auch der eigene Geist reflektiert das Tagwerk im Nachgang durch Träume.

Aus schamanischer Sicht wird das Träumen nicht als isoliertes, nur im eigenen Geist stattfindendes Ereignis betrachtet. Es ist ein Austausch mit dem eigenen Geist und mit anderen Geistern und es werden unter-

schiedliche Qualitäten von Kraft übermittelt. Im Schamanismus steht das Träumen im Dienst der Gemeinschaft.

Große Träume haben eine besondere Kraft. Es sind Träume, die uns nachhaltig beschäftigen und einen Effekt nach sich ziehen. Große Träume kommen von helfenden Geistern.

Die Erinnerung an den Traum ermöglicht die Erinnerung an die Kraft. Der Gedanke ist erhehend und die Erinnerung transportiert diese Kraft.

Schamanische Divination bedeutet, mit dem Blick in die Zukunft zu arbeiten, um jetzt die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Träume haben eine fundamentale Bedeutung in der Alltagsgestaltung. Bei Naturvölkern wurde der Austausch auf Grundlage von Informationen der Geister der Tag gestaltet.

Im heutigen Westen gehen wir schlafen, um am nächsten Tag fit zu sein.

Wenn ich aber weiß, dass der Schlaf eine hei-

lige Zeit ist, bekommen Träume eine andere Bedeutung. Ich erlange ein anderes Bewusstsein.

Träume werden von transzendenten Geistern und nicht-helfenden Geistern ausgelöst.

Transzendente Geister sind:

- die eigene Seele
- mitfühlende Geister
- Verbündete (Ahnen)

Nichthelfende Geister sind –

Eindringlinge

Verirrte Seelen

Nicht böse, sondern verwirrt, aber sie können Einfluss auf uns haben und beim Schlaf ist man durchlässiger.

Daher kann man die Träume anderer Wesen erleben.

Alpträume können warnende Träume sein, aber auch von nichthelfenden Geistern platziert werden.

Dies gilt es unterscheiden zu lernen.

Verbündete können eindringen, weil wir durchlässiger sind und Träume können auch von Verstorbenen produziert sein.

Zunächst sind Träume in der mittleren Welt angesiedelt und es ist immer gut zu fragen:

Träume ich den Traum

-meiner Seele?

-meiner Verbündeten, oder

-anderer Wesen.

Festzuhalten ist, dass Träume von Geistern erzeugt werden und sie treten mit unterschiedlicher Kraft auf. Frage dich, wer die Instanzen sind, die die Träume erzeugen. Erinnerung dich an Träume und überprüfe sie nach der Instanz. So erfährst du einen erfahrungsbasierten Zugang zur Bedeutung der Träume.

Wenn man einen Traum hat, der nicht fertig geträumt wurde, kann man sich vornehmen, diesen fertig zu träumen.

Bewusstseinskala

Alltägliches-Bewusstsein-Wachträume-Schamanische Reise.-Schlaf

Im Traum ist der Körper im Ruhezustand und der Geist ist unterwegs.

Spirituelle Kraft und Träume

Menschen mit beträchtlicher hoher spiritueller Kraft sind resistenter gegen Träume von nichthelfenden Geistern. Sie sind gesund und haben regelmäßigen Kontakt mit den helfenden Geistern. Ihre Seele ist komplett. So ist das Eindringen von nicht helfenden Geistern erheblich erschwert.

Hauptgeister können sich in Form von großen Träumen manifestieren. Das bedeutet nichts anderes als die Manifestation der Hauptgeister.

Große Träume sind mit der Kraft des Geistes identisch, der diesen Traum produziert. Große Träume sind im Erleben so lebendig, als

wären sie real.

Große Träume können sowohl im wachen als auch im schlafenden Zustand visionäre Dimensionen transportieren.

Sie können wichtige und lebensverändernde Informationen bereitstellen.

Im schamanischen Sinne haben kleine Träume mit Körperlichkeit zu tun. So sind sexuelle Träume körperliche Träume, es sei denn es geht um eine sexuelle Vereinigung mit einem Geist. Dies stellt eine besondere Form der Verbundenheit dar.

Große Träume sind heilsam, sie haben einen initiatorischen Charakter. Prozesse werden in Gang gesetzt die Folgewirkungen haben können, wie z.B. das spontane Zurückbringen von Seelenteilen. Auch Eindringlinge können gelockert oder ganz vertrieben werden.

Zusammengefasst übertragen Träume Kraft und Wissen aus der spirituellen Welt.

Ghostdancebewegung

Um die Kraft der Ahnen wieder herzustellen hat der Lakota Movoca drei Tage geträumt. Diese Bewegung hat aber mit einem Massaker geendet.

Prophezeiungen sind in die Zukunft gerichtet. Aber es gibt kein Schicksal.

Durch den Zugang zu Lehrer und Kraft haben wir Zugang zu zeitlosem Wissen. Die Zeitlosigkeit kann man erfahren. Man erhält ein Abbild der Momentaufnahme, wie sich die Zukunft nach dieser Gegenwart gestaltet. Die Zukunft wird abgebildet und danach richtet man die Gegenwart aus.

Bei Naturvölkern darf niemand jagen gehen, wenn er schlecht geträumt hat. Dann fehlt ihm die Zuversicht. Wenn Zuversicht da ist, ist Kraft da.

Der Tagtraum ist ein eigenes ständiges Phänomen.

Um die Bedeutung der Träume zu verstehen, können Menschen sich auf eine schamanische Reise zu den Hauptverbündeten begeben.

Deine Reise sollte eine Serie von Metaphern berücksichtigen. In Träumen spielen metaphorische Inhalte eine wichtige Rolle.

Core-Schamanische Traumtheorie

Fertiger Traum – Traum umsetzen

Unfertiger Traum – vervollständigen

Negativer Traum – Ausgang verändern.

Dreamtime der australischen Ureinwohner.

Schöpfung: Kreative haben die Landschaft geprägt.

Regenbogenschlange: Zugang zu diesem Wissen. Das Land ist aus Klang entstanden.

Die Wege sind klang.

Orientierung über Dreamlines, die im Land markiert sind.

Träume der eigenen Seele

Träume der eigenen Seele sind Reaktionen auf unser alltägliches Erleben. Die Fülle der Eindrücke und Reize, die durch unsere Sinnesorgane auf uns einprasseln, werden verarbeitet, geordnet, bewertet und verworfen.

Schamanisch gesprochen werden diese Träume von unserem eigenen Geist erzeugt. Kinder träumen in ihrer Entwicklung intensiv und reagieren häufiger mit Albträumen. So lernen sie die sie überfordernden Reize einzuordnen und durch elterlichen Trost kann ein Vertrauen ins Leben aufgebaut werden.

Mit den meisten Erlebnissen wird der Traum fertig, relativiert das Erlebte und findet einen psychischen Ausgleich. Aber selbst wenn der Traum nicht heilen kann, wie bei erlittenen Traumata und angeeigneten Komplexen, so erfüllt er doch einen heilsamen Zweck.

Heilung durch kleine Träume

Kleine Träume sind die Träume der eigenen Seele. Tagesreste werden verarbeitet. Aber ihre Funktion ist weit komplexer, denn sie haben eine heilende Wirkung für die Seele. Kleine Träume dienen der Regulierung der Seele, sie bringen sie in den Ausgleich und heilen seelische Qualen. Sie sind das Selbstheilungssystem der Seele.

Das menschliche Bewusstsein ist sehr damit beschäftigt, mit den Schwierigkeiten, Ärgernissen und Anforderungen des Alltags fertig zu werden. Deshalb ist es unbedingt notwendig, sich regelmäßig vor der Flut der Eindrücke zu verschließen und stille Zwiegespräche mit dem Unbewussten zu halten. Wer dabei um sichere Führung, Kraft und größere Einsicht in allen Dingen des Lebens bittet, wird einen Ausweg aus allen Schwierigkeiten finden und die täglichen Probleme meistern kön-

nen. Umgekehrt kann man Meditation als eine Form des Schlafes definieren, denn es handelt sich auch hier um ein Gespräch mit sich selbst, dass jenseits dieser Welt der Sinne und der Wirrnisse des Alltags die Seele der Macht des Unbewussten öffnet.

Die Zukunft als Auswirkung der Denkgewohnheiten sind bereits im Geiste vorhanden. Es sei denn, man ändert bewusst den Verlauf der Dinge. Entsprechend ist die Zukunft des Landes, ja der Menschheit in seinem kollektiven Unterbewusstsein enthalten. Die kann Wahrträume erklären. Es gibt keine unabänderliche Vorbestimmung. Die eigene geistige Einstellung, oder die des Volkes sowie der Menschheit bestimmt ihr Schicksal. Mit Hilfe des konstruktiven Denkens kann der Zukunft die gewünschte Richtung gegeben werden. Wenn es einen Plan im Geiste gibt, dann tritt entweder dieser ein oder sein Gegenteil, auf keinen Fall jedoch

etwas anderes.³³

Dann ist es auch so, dass man regelmäßig vor dem Wecker wach wird. Umso bewusster man sich vornimmt, zu einer bestimmten Uhrzeit aufzuwachen, umso eher geschieht dies.

Man sollte sich stets mit seinen Mitmenschen vor dem Einschlafen versöhnen. Sich entschuldigen oder eine Bereitschaft zur Versöhnung signalisieren. Dann wird der Traum die Versöhnung hervorbringen.

Im Schlaf wird einem geholfen, vielleicht in der Form eines Traumes.

Im Schlaf erlebt man ungehindert, wie sonst nie seine heilenden Kräfte, so dass man am Morgen erfrischt und verjüngt erwacht.

³³ Josef Murphy: Die Macht ihres Unterbewusstseins, 1967
S. 201

Trauma und Komplex

Menschen, die ein Trauma erlitten haben, träumen selten direkt von dem erlebten Trauma oder nur zu Beginn, aber sie haben Träume, in denen Angst, Schrecken, die eigene Verletzlichkeit, Schuldgefühle usw. zum Ausdruck kommen. Zuerst wird das Trauma im Traum wiederholt, verbunden mit Angst und Schrecken. Eventuell besteht aber bereits eine kleine Veränderung; die Traumszenen und die erlebten traumatischen Szenen können sich bereits leicht voneinander unterscheiden. Der Traum „verträumt“ das Trauma. Die Träume verbinden das Erlebte mit emotional ähnlichen Traumbildern, eventuell mit anderen früheren traumatischen Erfahrungen; Hilflosigkeit oder die Schuldgefühle des Überlebenden, werden im Traum erlebt. Das Trauma wird dann aber auch verbunden, mit anderen emotionalen Dingen aus

dem Leben des Träumers. Mit Fantasien, mit Tagträumen, mit Wissen, Filmen und Gelesenem, usw. Das Trauma spielt eine immer geringere Rolle, und die Träume werden wieder so, wie sie vor der traumatischen Erfahrung waren. Das Träumen hat eine therapeutische Wirkung. Das Trauma wird verwoben, eingewoben in das Gewebe was unser Leben ausmacht. Die Erfahrung wird mit allen Erfahrungen, die man gemacht hat, mit allem Wissen, mit allen Vorstellungen integriert und so die leidende Emotion abgeschwächt. Bei Menschen, die an einer PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) leiden, ist dieser Prozess des sich Verbindens und Verwebens, blockiert.

Konflikthafte Erfahrungen in Beziehungen sind Komplexe., die man in einer ähnlichen Weise immer wieder gemacht hat und die durch eine oder mehrere schwierige Emotionen gekennzeichnet sind. Werden im aktuel-

len Leben Erfahrungen gemacht, die diesen Konflikterfahrungen gleichen, reagieren wir komplexhaft und verhalten uns sehr emotional, der Situation nicht angemessen. Dabei wird die Situation nicht korrekt wahrgenommen und im Sinne des Komplexes interpretiert. Jedes vergleichbare Erlebnis wird in der Folge im Sinne des Komplexes gedeutet und verstärkt den Komplex.³⁴ Die Komplexe bezeichnen die krisenanfälligen Stellen im Individuum. Sie wirken als Energiezentrum des psychischen Lebens. Dadurch, dass der Mensch in stereotypischer Weise emotional überreagiert bewirken sie Hemmungen des Lebens. Der Betroffene kann in aktuellen Situationen nicht angemessen reagieren, sondern mit einem lebensgeschichtlich bedingten Überhang. Durch die Abwehr dieser Emotionen

³⁴ C.G. Jung: Über die Psychologie der Dementia Praecox.
In GW. 3,1907/1971, S. 77-106

entstehen stereotype Verhaltens- und Erlebnisweisen.

In den Komplexen liegen aber auch neue Lebensmöglichkeiten.³⁵ Für C.G. Jung liegen im Kern der Komplexe archetypische Themen. Archetypische Themen sind allen Menschen gemeinsam. Sie müssen erfüllt werden, damit es allen Menschen gut geht.³⁶

C.G. Jung spricht von abgesprengten Teilpsychen. Dies ist ein wichtiger Hinweis auf den schamanischen Seelenverlust. Da Jung auch argumentiert, dass viele Komplexe durch ein Trauma entstanden seien. Andere Komplexe haben einen moralischen Ursprung, der damit verbunden ist, das Ganze des menschlichen Wesens nicht bejahen zu

³⁵ C.G. Jung: Allgemeines zur Komplextheorie. In GW. 8, 1907/1971, S.210 und S.856

³⁶ Jedes Kind braucht ausreichende Mütterlichkeit. Wird diese nicht erlebt, dann reagieren Menschen mit bestimmten „Mutterkomplexen“, die dann aber auch wieder spezifiziert werden müssen.

können.³⁷

Zwischen Komplex, Traum und Symbol gibt es eine Verbindung. Die gefühlsbetonten Inhalte sind der Ausgangspunkt für Fantasien, also für Symbolbildung. Die Psyche ist ein sich selbst regulierendes System, dessen Ziel jeweils ein dynamisches Gleichgewicht ist. In der affektiven Störung liegt die Energie, die der Leidende für seine Selbstregulierung und Anpassung braucht. Durch diese Energie ist mit Unterstützung eine schöpferische Veränderung möglich.³⁸

Im Traum schlagen sich Komplexerfahrungen im Tagesrest nieder, also in dem, was für den Tag noch ungelöst ist. Der Traum ist eine

³⁷ C.G. Jung: Allgemeines zur Komplextheorie. In GW. 8, 1907/1971, S.204

³⁸ „Der Komplex bildet sozusagen eine kleine eingeschlossene Psyche, die (...) eine eigentümliche Fantasietätigkeit entwickelt. Fantasie ist ja überhaupt die Selbsttätigkeit der Seele, die überall da durchbricht, wo die Hemmung durch das Bewusstsein nachlässt oder überhaupt aufhört, wie im Schlaf. Im Schlaf erscheint die Fantasie als Traum.“

C.G.Jung: Die Probleme der modernen Psychotherapie. In: GW.16, S. 125

spontane Selbstdarstellung der aktuellen Lage des Unbewussten in symbolischer Ausdrucksform und die Symbole sind die Sprache der Seele.³⁹ Es sind Botschaften, die auf Schwierigkeiten hinweisen, die gelöst werden müssen oder für die der Traum bereits einen Vorschlag zur Lösung mitbringt. Es sind aber auch Botschaften, die auf Schwierigkeiten hinweisen, die gelöst werden müssen oder für den der Traum bereits einen Vorschlag zur Lösung mitbringt.

Es sind auch Botschaften, die auf ungelebte Potenziale hinweisen, die für den lebenslangen Prozess zu leben wichtig sind.⁴⁰

In der Auseinandersetzung mit den Träumen können Selbstheilungskräfte der Psyche entdeckt werden.

³⁹ C.G. Jung: Allgemeines zur Komplextheorie. In GW. 8, 1907/1971, S. 505

⁴⁰ Verena Kast: Träume, S. 75

Trauer

Auch Träume, die nicht durch Traumata hervorgerufen werden folgen einem ähnlichen Muster: Alte Erfahrungen, vermengt mit dem Tagesrest, bewirken die Bilder des Traums. Träume verarbeiten in bildhafter Form die Probleme des Träumers. Dabei geht es um zusammenhängende Emotionen. In der REM-Phase ist der Träumer hochgradig erregt und kann sich bis auf die Augen nicht bewegen. Dies bewirkt eine Lähmung des Körpers während des Schlafes. Damit schützt der Körper den Träumer, dass er nicht das tut, was er träumt.

Ebenso wichtig wie die Trauma Bewältigung ist das Trauern, bei dem das Träumen heilsam wirkt. Während des Trauerprozesses beginnen bei manchen Menschen häufig mit Träumen von Naturkatastrophen, denen man gerade noch knapp entkommen ist. Oft

tritt das Motiv der Verlassenheit auf oder Trauernde träumen von den Verstorbenen. Die Eindrücke erscheinen als absolut real und sie erleben ein wirkliches Abschiednehmen. Diese Träume bewirken, dass die Trauerarbeit möglich wird. Zunächst, dass die Emotionen der Angst, Wut, der Schuldgefühle, Liebe usw. verbunden sind, durch die Träume vermittelt erlebt werden. In vielen weiteren Träumen, in denen der Verstorbene auftaucht, meistens nicht mehr krank, sondern im besten Alter, werden Erinnerungen aus dem gemeinsamen Leben belebt, das heißt, diese Träume helfen, die Trauerarbeit im engeren Sinn anzugehen, bei der man das Leben mit dem verstorbenen Menschen neu erlebt oder erinnert, sich dabei auch bewusst macht, was der verstorbene Mensch in einem selbst geweckt hat, was man auch nicht verloren geben muss. Dadurch wird es einem sehr deutlich, was der

Mensch für uns bedeutet hat, was er in uns geweckt hat, wie man sich gegenseitig geliebt hat, was nun zu unserer eigenen Geschichte gehört, und man kann den Verstorbenen besser loslassen. Mit der Zeit zeigen die Träume mehr Motive, die nicht mehr auf den Verstorbenen bezogen werden müssen oder können. Der trauernde Mensch kann sich immer mehr auf das Leben wieder einlassen.

Wenn Menschen in der Trauerzeit sich an ihre Träume erinnern, geben sie außerordentliche Hinweise, sowohl emotional als auch kognitiv für den Trauerprozess. Auch hier wird die Trauer verträumt und es entsteht Heilung.

Man kann herausfinden, woher der Traum kommt und warum man ihn träumt. Ebenso kann man aufspüren, was der Traum will, wohin die Entwicklungsbewegung, die der Traum intendiert, gehen könnte.

Kompensation

Grundsätzlich kompensiert das Unbewusste das Bewusstsein. Mit Bewusstsein sind gelebte Haltungen, Einstellungen, Werte, Überzeugungen, die uns zwar bewusst sein können, in der Regel aber ziemlich unbewusst sind. Dann sind es eher unbewusste Gewohnheitsmuster.

Was das Bewusstsein ist, ist in keiner Weise klar. Wir definieren es heute zum Beispiel als die Fähigkeit, unsere Empfindungen, Wahrnehmungen und Gefühle wahrzunehmen und die Kompensation spielt eine wichtige Rolle:

1. Menschen wollen oftmals wichtigen Themen im Leben ausweichen, sie abspalten, verdrängen, weil sie unangenehm sind.
2. Entwickelt man sich ständig und hängt trotzdem noch am Alten.

3. Sind wir auch gesellschaftlich vom so genannten Zeitgeist beeinflusst. Der von außen vorgegebene Lebensstil kann im Widerspruch zu den Bedürfnissen der eigenen Psyche stehen. Steht der Materialismus im Zentrum des Zeitgeistes, haben Menschen vermehrt spirituelle Bedürfnisse, die nicht gelebt werden und kommen in den Träumen zum Ausdruck,

Das Leben, das Bewusstsein kann sehr einseitig werden und die Einseitigkeit kann durch Träume kompensiert werden. Auch hierbei geht es um eine Selbstregulierung der Psyche. Der Traum konfrontiert den Träumer mit vernachlässigten Aspekten der eigenen Persönlichkeit, die aber gesehen oder gelebt werden müssen, damit sie in ein gutes Gleichgewicht kommen. Vor allem sind es wieder Komplexe, die Einseitigkeit bewir-

ken.

Dadurch, dass man sich auf gewisse Dinge so sehr konzentriert, bleibt anderes im Hintergrund und wird ausgeblendet und die Träume blenden diese Dinge wieder ein.

Der Traum schafft ein Gegengewicht zu einer verengten Sicht der Dinge, zu einer verengten Sicht des Lebens. Der Traum bringt Emotionen und Themen zur Sprache, mit deren Kontakt aufgenommen werden soll, damit das Leben farbiger, sinnvoller werden kann. Die symbolischen Darstellungen sind dabei nicht eng gedeutet zu verstehen. Sie werden mit dem Leben des Träumers verwoben und mit anderen Träumen in Verbindung gebracht. Imaginationen, schöpferische Gestaltungen sollen dahinführen, dass sich ein neuer Weg zum Selbst und diese Ideen deutlicher herausstellen.

Das Verhältnis von Unbewusstem und Bewusstsein entspricht einer Kontinuität und

keiner Kompensation, auch wenn einzelne Bereiche kompensiert werden. Träume stellen die Lebenswirklichkeit des Träumers in symbolischer Form dar und die Funktion der Träume besteht darin, emotional schwierige Erfahrungen zu verarbeiten.

Neue Themen werden im Traum konstelliert, die der Entwicklung des Individuums dienen.

Jeder hat sicher schon erlebt, dass Träume unsere belastenden Erfahrungen verarbeiten. Aber im Traum erleben wir neues, aufregendes und stimulierendes. Durch den Traum verbessert sich meist die Stimmung und der Traum wird zur Ressource, sowie als Anstoß für Entwicklung.

Bei einer psychischen Störung verhält sich dies aber oft anders. Depressive Menschen erleben oft Träume mit einer negativen Stimmung. Das Thema Tod scheint häufiger vorzukommen. Der Traum als natürlicher Hei-

lungsprozess der Psyche scheint nur bei einer ausreichend guten Ichstruktur zu funktionieren. Jedoch berichten auch depressive Menschen von einer Linderung durch den Traum und den Schlaf.

Schöpferische Kraft der Träume

Die schöpferische Kraft ist das Hervorbringen eines seelischen Zustandes, in dem man anfängt mit seinem Wesen zu experimentieren, wo nichts mehr für immer gegeben und hoffnungslos versteinert ist, in einem Zustand der Flüssigkeit, der Veränderung und des Werdens.⁴¹

Der Mensch kann bei diesem Ziel besser mit den Schwierigkeiten des Lebens, die ja immer wieder auftauchen besser umgehen. Schöpferisch-Werden als Gegensatz zum

⁴¹ C.G.Jung: Ziele der Psychotherapie, in: GW 16, 1961/1984, S. 99

Verharren in lähmender Gewohnheit, wo sich nichts mehr verändern darf; Beweglichkeit anstelle von Versteinerung, die man auch mit Resignation gleichsetzen könnte.

Der Zustand der Flüssigkeit; als Symbol von Wasser, das Steine umfließt und neue Wege findet. Das wäre eine schöpferische Haltung, die dann hilft, wenn man eben nicht weiß, wie das Leben zu handhaben ist.

Das schöpferische Prinzip durchwaltet alles, was es auf der Welt gibt und wirkt auch im Menschen. Hat der Mensch das schöpferische Prinzip erkannt, dann lebt er in einer schöpferischen Haltung und ist mit seinen Ressourcen verbunden. „Das Schöpferische lebt und wächst im Menschen wie ein Baum im Boden, dem er seine Nahrung abzwingt. Wir tun daher gut daran, den schöpferischen Gestaltungsprozess wie ein lebendiges Wesen anzusehen, das der Seele des Menschen

eingepflanzt ist.“⁴²

Nicht nur Träume bringen Hinweise aus dem Unbewussten ins reale Leben; von den Tagträumen über die Imaginationen zu den Träumen besteht eine Verbindung.

Unbewusste Tendenzen können lange bevor sie bewusst werden, ihre Anwesenheit durch Symbole verraten, welche in den Träumen, dann aber auch in Wachfantasien und Symbolhandlungen auftreten.⁴³

Tagträume treten auf, während wir uns in der wachen Welt bewegen. Im Inneren zieht etwas vorbei und streift einen, ohne dass man es so genau wahrnimmt. Die Gestimmtheit kann sich spontan verändern. Das Gemüt verdüstert sich vorübergehend, ohne dass man genau angeben könnte, was dahintersteckt; aber auch umgekehrt streift einen

⁴² C.G.Jung: Ziele der Psychotherapie, in: GW 15, 1961/1984, S. 115

⁴³ C.G.Jung: Die Konjunktion, in: GW 14, 1961/1984, S.333

etwas Heiteres und erheitert einen, man lacht oder lächelt, ohne zu wissen warum. Wenn man sich auf das konzentriert, was einem gerade durch den Kopf geht, findet man vielleicht die Vorstellung, die Fantasie, die einen berührt hat. Man kann auch in einen lebendigen Tagtraum hinein-gezogen werden, in dem man gestikuliert und mit sich selber spricht, obwohl man eigentlich einer konzentrierten Tätigkeit nachgehen sollte. Normalerweise weiß man, wenn man sich in einem Tagtraum befindet und kann es abstellen. Sie können das Leben interessanter machen. Sie treten leicht in langweiligen Situationen auf. Tagträume sind Vorstellungen von Vergangenem und Zukünftigem, von nicht Verarbeitetem, sie spiegeln Emotionen aber sie verändern auch Emotionen, intervenieren oder schwächen sie ab. Man kann Einfluss auf die Vorstellungen nehmen und dadurch wird

das Schicksalhafte, was Schlafträume haben, weniger erlebt.

Dieses bietet die Möglichkeit mit dem, was man erlebt besser umzugehen. Damit kann man auch auf die Regulierung von Emotion und Kognition Einfluss nehmen.

Der Tagtraum stellt die Verbindung dar oder ist das Zwischenstück von Traum und Imagination.

Die Imagination braucht man um sich zu erinnern, um Pläne zu entwickeln und Sehnsüchten Gestalt zu geben.

Imagination sind Vorstellungen von nicht mehr oder noch nicht Präsentem. Durch sie werden Sinneswahrnehmungen zu einer Einheit verknüpft. Die Welt, die wir wahrnehmen, setzt die Imagination aus den Sinnesmodalitäten zusammen. Situationen können auch aus der Erinnerung konstruiert aber auch die Zukunft ausgemalt werden.

Durch Imagination kommt der Mensch mit

seiner unbewussten Dynamik in Kontakt. Zum Planen von konkreten Handlungen ist man auf die Vorstellungskraft angewiesen. Hier kommt die Kreativität ins Spiel, die Fähigkeit, unsere Vorstellungen immer wieder neu zu kombinieren und auf ein Ziel hin zu justieren.

Vorstellungen überwinden alle Grenzen bis hin zur Transzendenz, um mit dem Göttlichen in Kontakt zu kommen oder Heilung durch Meditation zu erfahren.

Jede gute Idee und jede kreative Tat geht aus der Imagination hervor. Dies gilt im Guten wie im Bösen.

4. Die Archetypen im Schamanismus

Ebenso wie der Begriff des Unbewussten ist das kollektive Unbewusste eine philosophische Idee und beschreibt den Zustand verdrängter und vergessener Zustände. Bei Freud ist das Unbewusste rein persönlicher Natur aber auch er hatte auch schon eine archaisch-mythische Denkweise. Das persönliche Unbewusste ist die erste oberflächige Schicht. Aber es ruht auf viel tieferen Schichten, die nicht mehr aus der persönlichen Erfahrung stammen, sondern angeboren sind. Die tiefere Schicht ist das kollektive Unbewusste, weil es nicht individueller, sondern allgemeiner Natur ist und im Gegensatz zur persönlichen Psyche Inhalte und Verhaltensweisen, welche überall und in alle Menschen die gleichen sind. Es ist die überpersönliche Natur des Menschen. Nur durch das Vorhandensein

bewusstseinsfähiger Inhalte, kann man die seelische Existenz des Menschen erkennen. Unbewusste Inhalte können nur durch ihr Fehlen, also durch die Unvollständigkeit der bewussten Inhalte erkannt werden. Die Inhalte des persönlichen Unbewussten sind hauptsächlich die sogenannten gefühlsbetonten „Komplexe“, welche die persönliche Intimität des seelischen Lebens ausmachen. Die Inhalte des kollektiven Unbewussten sind dagegen die Archetypen.⁴⁴

Bei den kollektiv-unbewussten Inhalten handelt es sich um altertümliche und urtümliche Typen. Von alters her allgemeine Bilder, Stammeslehren von Naturvölkern handeln ebenfalls von Archetypen. Hier sind die Inhalte aber nicht mehr unbewusst, sondern haben sich in bewusste Formeln verwandelt,

⁴⁴ C.G. Jung: Archetypen – Urbilder und Wirkungskräfte des kollektiven Unterbewusstseins. Hrsg.: Lorenz Jung, München 2018, S. 8

die traditionsgemäß gelehrt werden. Das ist der Mythos. Bei Mythen und Märchen handelt es sich ebenfalls um spezifisch geprägte Formen, die durch lange Zeiträume übermittelt wurden.

Archetypen bezeichnet aber nur jene psychischen Inhalte, bei welcher noch keine bewusste Bearbeitung stattgefunden hat und noch eine unmittelbare seelische Gegebenheit darstellt. Dadurch unterscheidet sich der Archetyp von historisch geformten Formen, wie dem Mythos und dem Märchen. Seine unmittelbare Erscheinung, wie in Träumen oder Visionen erscheint viel individueller und unverständlicher als im Mythos. Der Archetypus stellt einen unbewussten Inhalt dar, der sich durch seine Bewusstwerdung und sein Wahrgenommen-werden verändert und wird zu dem individuellen Bewusstsein, in dem er wahrgenommen wird.

Tiefenpsychologisch betrachtet sind Mythen

psychische Manifestationen, die das Wesen der Seele darstellen.

Im Schamanismus handelt es sich beim Mythos um Erfahrungen in der nichtalltäglichen Wirklichkeit, also in der spirituellen Welt.

Der Dissens besteht darin, dass der Rationalismus dem Nativen kein Interesse an einer objektiven Erklärung hätte, aber dahingegen seine unbewusste Seele einen unüberwindlichen Drang hätte, alle äußeren Sinneserfahrungen an seelisches Geschehen zu assimilieren.⁴⁵

Die Naturvölker haben die Naturvorgänge mythisiert und nicht unterschieden zwischen materiellen und spirituellen Vorgängen. Das ist der Unterschied zum modernen Schamanismus, der den Mythos anerkennt, aber als spirituelle Wirklichkeit betrachtet und von der materiellen Wirklichkeit unterscheidet.

⁴⁵ C.G. Jung: Archetypen – Urbilder und Wirkungskräfte des kollektiven Unterbewusstseins. Hrsg.: Lorenz Jung, München 2018, S.10

Für den Nativen stellt bspw. die Sonne in ihrer Wandlung von Sonnenaufgang und -untergang das Schicksal eines Gottes dar. Alle mythisierten Naturvorgänge wie Sommer, Winter, Mondwechsel, sind Allegorien⁴⁶.

Jedoch bezieht sich nicht der Mythos auf das Seelische. Die mythische Naturerkenntnis bezieht sich zum einen auf die spirituelle Welt aber auch auf unbewusste Seelenvorgänge und die Unterscheidung ist schwierig.

Die nichtalltägliche Wirklichkeit enthält alle Bilder, aus denen Mythen je entstanden sind. „Archetypen sind typische Formen des Auffassens, und überall, wo es sich um gleichmäßige und regelmäßig wiederkehrende Auffassungen handelt, handelt es sich um einen Archetypus, gleichviel ob dessen mytho-

⁴⁶Allegorie: Bild als Darstellung eines abstrakten Begriffs oder Sachverhalts Ein symbolischer Ausdruck für das innere und unbewusste Drama der Seele die durch Projektion ein Naturereignis im menschlichen Bewusstsein fassbar macht.

logischer Charakter erkannt wird oder nicht. Das kollektive Unbewusste besteht aus der Summe der Instinkte und Korrelate, der Archetypen. So wie jeder Mensch Instinkt besitzt, so besitzt er auch Urbilder⁴⁷

In den Mythen, Sagen und Märchen dieser Welt tauchen immer wieder ähnliche Bilder und Symbole auf wie z. B. Ungeheuer, Dämonen, Geister, Schutzengel, Hexen, Drachen, Weise etc. Diese sind zwar der jeweiligen Kultur entsprechend, aber weisen doch eine ähnliche Grundstruktur auf.

Für Jung stammen sie aus dem kollektiven Unbewussten und sind älter und umfassender als unser rationales Denken.

Da diese archaischen Energien nicht unter unserer bewussten Kontrolle stehen, neigt man dazu diese zu fürchten und durch Verdrängung ihre Existenz zu verleugnen.

Der Nutzen daraus ist, das Erbe des Archais-

⁴⁷ C. G. Jung (1929/1995), S. 160

chen zu erkennen, um nicht von ihm unkontrolliert überwältigt zu werden.

Weiteres sieht Jung in den Archetypen ein schöpferisches Potenzial, das von jedem einzelnen kreativ genutzt werden kann.

Der Heilige
Der Krieger
Der Held
Der Philosoph

Männliche Archetypen

- innerer Mann,
- Held,
- Kampf gegen das Böse

Weibliche Archetypen

- innere Frau
- große Mutter,
- Näherin

- Beschützerin

Göttliches Kind

- inneres Kind
- Vitalität,
- Unschuld,
- Spontanität,
- Lebensfreude

Der Schatten als Archetypus

In Märchen, Sagen, Mythen und Erzählungen tritt der Archetypus des Schattens häufig als Feind, Rivale, Widersacher, Dämon, Schlange, etc. auf. Von dieser Figur geht etwas bedrohliches oder furchterregendes aus. In Werken der Literatur wurde der Archetypus des Schattens oft verarbeitet. Auch in Märchen kommt die Schattenthematik immer wieder vor. Schneewittchen findet in der bösen Stiefmutter

ihren verdrängten Schatten. In Hänsel und Gretel symbolisiert die Hexe, das Böse, Verdrängte und Dunkle.

Jung sieht die Lösung in der Integration des „Schattens“. Integration bedeutet in erster Linie hinsehen - vollkommen ohne Bewertung - und den Schatten als Teil der Gesamtpersönlichkeit zu akzeptieren.

- Hochzeit
- Geburt
- Zeremonien
- Sexualität
- Trance
- Krieg
- Kampf

Diese Prozesse bringen nicht nur sich selbst zum Ausdruck, sondern ein Erfahrungsmuster, das in der Geschichte Kulturübergreifend überall anzutreffen ist.

Es kann für die persönliche Entwicklung von großem Wert sein, in Verhaltensweisen sowohl den persönlichen als auch den kollektiven Aspekt zu erkennen.

1. Die primäre Funktion eines Archetyps ist es, einer Person zu helfen, zum Menschen zu werden.
2. Archetypische Erfahrungen sind universal. Unsere Vorfahren waren mit ihnen konfrontiert, und deren Lernerfahrungen sind die Geschenke an uns. Sie können uns helfen, mit zeitlosen Herausforderungen fertig zu werden.
3. Der archetypische Prozess fließt insbesondere in Zeiten des Identitätswandels durch uns hindurch und kann sich zeigen, indem Symptome oder Probleme entwickelt werden.
4. Archetypische Prozesse rufen uns dazu auf, hinter das Kognitive zu bli-

cken und Teil einer tieferen menschlichen Erfahrung zu werden.

5. Jeder Archetyp hat eine Tiefenstruktur und viele mögliche Oberflächenstrukturen
6. Um ein Symptom als archetypische Lösung zu sehen, ist es wichtig sich im Klaren zu sein, dass jeder Archetyp ein allgemeines Muster ist, das sich in unendlich vielen Formen zum Ausdruck bringt.
 - Tierkreiszeichen
 - Glaubenspolaritäten-Dreieck
 - Anagramm,Eine jeweilige archetypische Form wird entschieden von kulturellen und persönlichen Vorlieben beeinflusst.

Das Leben bringt archetypische Energien zum Ausdruck, aber die persönliche Prägung und der gesellschaftliche Kontext be-

einflussen die Ausdrucksform massiv.

Durch soziale Ausbeutung von Archetypen entstehen Stereotypen, die erst wieder mit dem Körperzentrum und dem Beziehungsfeld verbunden werden müssen, bevor sie lebensbejahend wirken.

- Jeder Archetyp entwickelt sich weiter. Sowohl in der Entwicklung der Menschheitsgeschichte als auch des individuellen menschlichen Lebens tauchen verschiedene archetypische Energien immer wieder in neuen Ausdrucksformen auf (von weniger reif zu reifer).
- Jeder Archetyp hat integrierte und nicht integrierte Formen. Archetypen können sich sowohl konstruktiv als auch destruktiv zeigen.
- Der Wert eines Archetyps hängt davon ab, ob er menschlich gefördert wird. Wenn eine archetypische Ener-

gie in das somatische Selbst des Menschen kommt, kann sie angenommen oder abgelehnt werden.

- Wird ein Archetyp abgelehnt, verflucht, verdrängt, äußert er sich später in einem Symptom, Liebe und Annahme einer archetypischen Form setzen positive Transformation in Gang.

Man sollte Menschen nicht auf einen Archetyp reduzieren oder ihn damit verwechseln

Archetypen sind Muster und Ressourcen, die dem Menschen helfen sollen. Wie sie benannt, verstanden und zum Ausdruck gebracht werden, ist entscheidend. • Identifikationen mit dem Bild eines Archetyps sind nicht hilfreich.

Archetypen sind vor allem in Zeiten des Identitätswandels aktiv

Wenn ein Mensch die Ereignisse nicht mehr mit der gegenwärtigen Identität bewältigen kann, schickt die Psyche archetypisches Ma-

terial zu Hilfe.

In solchen Zeiten ist das kognitive Selbst machtlos, und der archetypische Prozess des somatischen Selbst übernimmt die Regie.

Das Ziel ist es, die Geschenke, die das Leben für jeden bereithält, zu fördern. Wenn archetypische Prozesse vorherrschen, besteht die Gefahr mit Kampf, Flucht oder Lähmung darauf zu reagieren. Wenn nicht integrierte Archetypen mit menschlicher Präsenz willkommen geheißen werden können, verwandeln sich die Symptome in Ressourcen bzw. Lösungen.

Vier Schritte für die Arbeit mit Archetypen

1. Die archetypische Energie in einem Symptom erkennen.
2. Die archetypische Energie willkommen heißen.
3. Den Klienten ermuntern, diese Energie mehr aber in transformierter Qualität zu leben.
4. Neue Möglichkeiten entwickeln, wie sich die archetypische Energie verstehen und äußern lässt.

Der Liebende

1. Wem/was gilt die Hingabe oder Liebe?
2. Wem/was wird Liebe entzogen?
3. Wenn Verbindung mit Liebende/r besteht – wie könnte die Zukunft aussehen?

Der Krieger

1. Für welches wichtige Ziel kämpft dieser Mensch?
2. Wo sind mehr Grenzen nötig? 3. Wenn Verbindung mit dem Krieger besteht – wie könnte die Zukunft aussehen?

Der Magier

1. Welcher Identitätswandel ereignet sich? Was stirbt, wird neu geboren?
2. Welche unversorgten Wunden müssen versorgt werden?
3. Wenn Verbindung mit dem Magier besteht – wie könnte Zukunft aussehen?

Der König

1. Welchen Platz nimmt dieser Mensch in der Welt ein? Worin ist er besonders?
2. Welchen Segens bedarf er?
3. Wenn Verbindung mit dem König besteht – wie könnte Zukunft aussehen?
4. Über die Schwelle treten – Das transzendente Bewusstsein

In unserem Bewusstsein gibt es eine Pforte, die uns bis zur Zeit unseres Todes verschlossen bleibt. Diese Pforte oder Schwelle zwischen der sogenannten Alltäglichen und der Nichtalltäglichen Wirklichkeit. Sie ist sowohl der Durchgang als auch eine Sperre zwischen den Welten.

Der Geist des Schamanen fährt auf, durchbricht die Ebene des Todes und schwingt sich empor zu einem Ort jenseits der Zeit. Der flügelschlagartige Rhythmus der Trom-

mel sowie der Tanz und die Stimmlage beim Gesang entrücken den Geist des ekstatischen Schamanen in Bereiche weit jenseits alles Alltäglichen, machen ihn zu einem Boten auf dem Flug über die gefährliche Schwelle der Zwiellichtwelt hinweg, wo sich die Erleuchtung der nächtlichen Traumwelt und das Sonnenlicht des Tages treffen und sich in der Zwiellichtzone, wo die transzendente Schau geweckt wird, überschneiden und miteinander verschmelzen. Die Seele des Schamanen verwandelt sich in einen Vogel, Flügel und Leib des Geistesvogels sind eins mit der Seele des Schamanen, die Trennung zwischen dem Schamanen und dem Helfer aus der Tierwelt verschwindet. Natur, Kultur und Übernatur gehen ein in das Feld des transzendenten Bewusstseins.⁴⁸

Der Vogelschamane ist zum ersten Mal in

⁴⁸ Joan Halifax: Die andere Wirklichkeit der Schamanen. 1979 S. 11

der Altsteinzeit aufgetaucht und in etlichen der Magdalénien-Höhlen in Zentralfrankreich sehr bildhaft dargestellt. Heute ist er noch von der Arktis bis in die südlichen Ausläufer Amerikas anzutreffen. Der Schamane ist ein Heiler, der die Teile seiner Seele wieder gesammelt hat und durch ein persönliches Wandlungsritual viele Ebenen der Lebenserfahrung in sich zu einem gefügt hat: Den Körper und den Geist, das Historische, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Schwelle der Initiationserfahrung ist die Nichtalltägliche Wirklichkeit.

Der Schamane ist Meister der drei Reiche von Himmel, Erde und Unterwelt, ist ein Mensch, der mit der Fähigkeit begabt ist, sich in tiefe Trancezustände hineinzubegeben. In diesen hellseherischen Zuständen ist der Schamane offen für den Kontakt mit Helfern aus der Tier- und Geisterwelt. Er kann seinen Körper hinter sich lassen, während die kör-

perlose Seele in himmlische Regionen auf-
fährt oder hinab in die untere Welt von Lei-
den und Tod. Die Kenntnis dieser Sphären
ermöglicht es dem Schamanen, die Seelen
der Kranken wieder zu finden, die Seelen der
Verstorbenen zu führen und unmittelbare
Beziehungen zu einem himmlischen höch-
sten Wesen aufzunehmen. (S. 30)

5. Das Unbewusste in Beziehungen und Sexualität

Die sexuelle Revolution, die in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts ihren Anfang nahm, beseitigte viele Vorurteile und Anstandsbarrieren. Die Sexualmoral der 1950 und 1960 Jahre hatte aber eine wichtige unbewusste Ursache in der allgemeinen Unmoral der 1940er Jahre. Der „Schatten“ nach C.G. Jung ließ die Gesellschaft die eigene Schuld der Unmoral, des Tötens, des Folterns, des Verratens, des Denunziantentums, des Rassismus und des Chauvinismus während der Nazidiktatur auf die Sexualität der Jugend und von Randgruppen übertragen und jeder wurde ausgegrenzt, verachtet, verleumdet und verstoßen (wie zuvor die Juden), der nicht nach den rigiden Vorstellungen einer Sexualmoral handelte und sich in irgendeiner Art und Weise nonkonform ver-

hielt. Ganz vorneweg ging bei dieser Sexualmoral die Kirche mit ihren Vertretern, die ständig den Zeigefinger hob und Menschen verurteilte und ausgrenzte und (wie erst dem das einundzwanzigste Jahrhundert bearbeitet) übelste Sexual- und Missbrauchsdelikte gegenüber Kindern verging. Die sexuelle Revolution der 1960er Jahren war keine Revolution, sondern die Wiederherstellung von Normalität aus einer abgründigen Entwicklung der menschlichen Moralität

Eine erfüllte Sexualität hängt jedoch nicht von möglichst ausgefallenen Erfahrungen oder einer bestimmten Anzahl von Partnern ab, sondern davon, ob man sie als Quelle der Lebenslust für sich entdecken und nutzen kann. Diese ist im Sexual Chakra (Sakral Chakra) gespeichert. Daher gehören Lebenskraft, Zufriedenheit, Erfüllung der Wünsche und Sexualität zusammen.

Jeder lebt sein Leben, so wie er es kann und man gestaltet sein Leben so, wie man es sehen will. ⁴⁹

Man bekommt jedoch nicht immer das, wonach man sich sehnt, man nicht immer versteht, was man in seinem Dasein verändern kann.

Man kann aber fast alles verändern. Viele Charaktereigenschaften hat man sich in der Kindheit angeeignet und vieles hat man schon in diese Welt mitgebracht. Ob genetisch oder karmisch ist zweitrangig.

Aber dadurch denkt man, oft unhinterfragt, dass nur die eigene Sicht auf die Dinge die richtige sei. Doch stimmt das? In einem gewissen Sinn ja, Jeder hat seine eigene Realität.

Jede Einzigartigkeit macht jeden zu dem Menschen, der er ist.

Doch wie zeigt man sich anderen Menschen?

⁴⁹ Vadim Tschenze: Sex und Karma. Goldmann 2017, S.5

Es liegt an jedem selbst, wie andere Menschen einen sehen und wie man auf andere wirkt.

Zur Ausstrahlung gehört auch das Sexappeal. Die Energie, die man aussendet und die Menschen in der Umgebung empfangen. Das ist ein Teil der Aura, wovon das Dasein und die eigene Zufriedenheit abhängt.

Die Erreichung persönlicher Ziele liegt in der eigenen Hand.

Je nachdem wie man sich verhält und mit anderen Menschen umgeht, findet man seinen eigenen Zugang zur Sexualität.

Je nachdem wie man seine Gedanken und Einstellungen mit dem anderen teilt und Energien austauscht, verläuft das Leben glücklich oder nur mehr oder weniger zufriedenstellend – also auf Sparflamme.

Jeder Mensch ist ein Wesen mit vielen Verhaltensmustern aus der Kindheit und der Pubertät. Wobei das Karma ebenfalls hinein-

spielt.

Man entwickelt sich aber ständig weiter und sammelt Erfahrungen, die das Sosein, die Summe unserer Emotionen und Taten, bilden. Es prägt unser aller Dasein mehr als viele vermuten, daher sollten wir lernen, damit umzugehen.

Warum kommt man mit dem Partner nicht zurecht?«, Warum ist man ausgerechnet an diesen Menschen geraten?

Warum zieht man immer wieder den gleichen Typ Mann oder Frau an?

Warum kommt man von ihm oder ihr nicht los?

In solchen Gedanken drücken sich Beziehungsprobleme aus, für die uns eine rationale Erklärung fehlt und bei denen man nicht weiß, was man ändern kann.

Dabei liegt die Ursache derartiger Probleme im Unbewussten.

Das Unbewusste spiegelt hier die Summe al-

ler Erfahrungen wieder., verknüpft mit den Energien, die das Leben heute schwermachen können.

Dies alles beeinflusst das heutige Leben. Das Unbewusste stellt also die seelische Erfahrung dar und ist sozusagen eine vielfältige Energiemischung. Es ist ein Mix der Gefühle und der Taten aus der Vergangenheit, sowie aus der heutigen Existenz. Es ist eine Mischung aus Hormonen, Gefühlen, Leiden und Siegen über uns selbst. Und auch die Sexualität ist eine durch das Unbewusste bedingte Angelegenheit.

Jede Seele kommt auf die Erde, um etwas Bestimmtes zu lernen und hat besondere Muster und Vorlieben.

Im Wort Karma verbirgt sich das Wissen vom höheren Selbst. Dies ist ein spiritueller Aspekt der Seele. Karma besteht jedoch nicht nur aus den Erfahrungen aus früheren Leben. Ein Teil davon sind auch die Erfahrun-

gen aus der jetzigen Existenz.

Warum wurde man genau in diese Familie hineingeboren und was sind die Aufgaben in diesem Leben?

Diese Fragen stellen sich nur heute in der Neuzeit, in der man aktiv über seinen Beruf, seinen Partner und ob und wie viel Kinder man haben möchte entscheiden kann.

Bis zum 19 Jahrhundert war die soziale Herkunft und das soziale Leben durch die Umstände bestimmt. Durch das Schicksal oder durch das Karma. Und wenn man bei dem Karma Gedanken bleibt, so ist die moderne Neuzeit seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, (nach den Kriegen und moralischer Verrohung und seelischer Verstümmelung der westlichen Welt bis 1945) eine spirituelle Revolution, Seither kann man sein Schicksal und damit sein Karma selbst in die Hand nehmen.

Erst jetzt stellen sich Fragen nach dem war-

um der persönlichen Ausgangsbedingungen, warum man in dieser Familie mit diesen sozialen Verhältnissen hineingeboren wurde. Die Frage stellt sich daher, weil man heute in dieser modernen Welt die Möglichkeit und die Chance hat, diese Verhältnisse für sich persönlich zu verändern.

Diese Fragen kann man nur beantworten, wenn man ein erweitertes weltoffeneres Bewusstsein erlangt hat. und sich mit seinen mitgebrachten Mustern auseinandersetzt. So hat man die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.

Was hat man sich für dieses Leben vorgenommen, und wie kann ein erfülltes Leben geführt werden? Wie steht es um die eigene Sexualität? Was muss man verändern, um glücklich und fit zu sein?

Was in einer Beziehung vor sich geht, bleibt den Augen der anderen verschlossen. Sexualität ist häufig ein Thema, über das nicht je-

der offen sprechen kann oder mag. Vielleicht hat der ein oder andere auch Hemmungen, seine Wünsche und Bedürfnisse in der Partnerschaft konkret zu äußern? Manch einem mögen sie sogar peinlich sein.

In unserer Sexualität liegt jedoch eine unserer wichtigsten Lebensaufgaben. Wie wir diese Aufgabe erfüllen, hängt nur von uns selbst ab. Viel oder wenig Sex, guten oder schlechten, langen oder kurzen – all das hat mit dem Unbewussten zu tun.

Wird beispielsweise das Sexualleben nicht ausgelebt, wird man oft in Situationen geraten, in denen man sich mit diesem Thema befassen muss. Hier besteht die Gefahr, dass der „Schatten“ Überhang nimmt und die eigenen ungelebten Bedürfnisse, Wünsche und Neigungen werden tabuisiert und das Tabu auf andere, die vermeintlich ihre sexuellen Wünsche ausleben, übertragen.

Im Laufe des Lebens kann man also

Partnerschaften eingehen, die einen im positiven Sinne weiterbringen. Man trifft jedoch auch andere Seelen wieder, die eine »negative« Beziehung mit uns haben.

Schamanischer Beziehungsaspekt

Ein weiterer besonderer Beziehungstypus betrifft das Thema Seelenpartnerschaft. Eine solche kommt aus der spirituellen Welt – unserer Heimat. Die hinduistische Religion zum Beispiel sagt, dass wir immer wieder auf diese Welt kommen und in verschiedenen Gestalten und in verschiedenen Geschlechtern bestimmte Themen ausleben.

Die Schamanen wiederum gehen davon aus, dass die Welt eine Matrix aus verschiedenen Energien ist. Für sie gibt es keine Materie und keine Zeit.

Die Seele bildet eine Art Erfahrungspool von Leben in verschiedenen Körpern und Gestal-

ten. So kommt man einmal männlich und einmal weiblich auf diese Welt und bringt verschiedene Aufgaben mit, die zu erledigen sind. Da es für Schamanen keine Zeit gibt, könnte man theoretisch sowohl in der Zukunft als auch in der Vergangenheit wiedergeboren werden. Diese Theorie ist leicht nachvollziehbar, denn in einem einzigen Leben kann die Seele kaum alle Erkenntnisse sammeln. Es ist demzufolge notwendig, immer wieder hierherzukommen, um sich weiterzuentwickeln. Aber warum soll man das überhaupt tun?

Die Lehre von der Wiedergeburt ist die Lehre der Seelenvollkommenheit. Danach nimmt die Seele eines Menschen nach dem Tod einen neuen »Körper« an. Sie kehrt als eine Lichtgestalt zurück

Diese Seelen werden später im Körper eines neuen

Menschen auf die Erde geschickt, um unter

anderem auch die Kraft der Sexualität neu zu erleben.

Der alten Reinkarnationslehre zufolge wird der Mensch nach seinem Tod mit allen noch nicht vergoltenen Taten wiedergeboren, um diese abzarbeiten. Die Seele wandert in einen neuen, für

sie bestimmten Körper. Sie bekommt eine neue Umgebung, eine bestimmte Familie, ausgesucht nach den Themen, die sie noch zu erledigen hat (auch Seelenplan genannt).

Das Gesetz des Karmas bindet die Seele so lange an die irdische Existenz, bis alle ihre Taten vergolten sind und bis sie alle Lernaufgaben erledigt hat.

Ich denke zudem, dass wir nicht immer auf der Erde inkarnieren müssen. Es gibt weitere Dimensionen, in denen wir wiedergeboren werden können, und es gibt – wie gesagt – keine Zeit.

Daher ist nicht ausgemacht, dass man im

nächsten Leben auf der Erde wiedergeboren wird und auch nicht zwangsläufig im 21. Jahrhundert.

Der Karma Lehre zufolge ist jedes ungeborene Kind bereits im Besitz des Wissens aus dem Vorleben. Wer ein Kind großgezogen hat, wird bestätigen können, dass schon ein Kleinkind eine Fülle von Eigenschaften und Fähigkeiten, sowie Verständnisse mitbringt und es ist nicht ausreichend dies genetisch zu erklären. Die Seele wandert ab der siebten Schwangerschaftswoche in den physischen Körper und gibt ihm das Geschlecht. Ein Mensch entsteht also in einer neutralen physischen Hülle, und die Seele bestimmt, welches Geschlecht er bekommt. Dabei findet ein Energieaustausch zwischen dem Geist, der Seele und dem Körper eines Individuums statt. Nach der Geburt setzt sich dieser Austausch fort.

Man trifft Menschen und lernt durch die so-

genannten Spiegelgesetze, was bzw. wer uns gut- oder weniger guttut. Vieles, was um einen herum passiert, ist gemäß diesen karmischen Gesetzen eine Spiegelung oder, anders ausgedrückt, ein Zeichen für das Individuum. Man erlebt Situationen und lernt Menschen kennen, die einem etwas zeigen. Besser gesagt wird einem durch diese Menschen und Situationen etwas vom Universum vermittelt. Wer sich beispielsweise gerne in der Opferrolle befindet, trifft wahrscheinlich vorzugsweise auf einen dominierenden Partner, ein Süchtiger auf einen, der keine Süchte kennt, und ein Mensch, der eher scheu ist, auf einen Draufgänger.

Das kann einen irritieren und man reagiert darauf. Man kämpft, anstatt zu verstehen, was dahintersteckt. Auch selber ist man ein Spiegel für andere.

Verlorene Seelenteile

Die Seele ist ein kosmisches Instrument. Sie ist die Energie, die uns am Leben erhält, und in ihr sind Erfahrungen und Aufgaben gespeichert. In der schamanischen Lehre gibt es einen Begriff, der

die Seelenstruktur genauer beschreibt. Dieser Begriff heißt »Seelenanteile«. Danach besteht die Seele aus mehreren »Zellen«, den Seelenanteilen. Diese Anteile können sowohl weiblich als auch männlich sein. Seelenanteile können auch schwinden. Man verliert sie durch Stress, Ärger und Angst.

Schamanen holen verlorene Seelenanteile durch eine schamanische Trommelreise zurück. Sie gehen in ihrer Visionsarbeit auf die Suche nach diesen Anteilen und können sie zurückbringen.

Warum ist es so wichtig, verlorene Seelenanteile zurückzuholen?

Wenn eigene Seelenanteile verschwunden sind, entsteht ein freier Raum in der Seele. Dieser kann dann von fremden Anteilen besetzt werden. In diesem Fall spricht man von einer »Besetzung«.

Dabei ist es unwichtig, ob man von verschiedenen Anteilen von Mitmenschen oder von Geistern oder Verstorbenen besetzt wird. Fakt ist, dass diese Energien nicht zur eigenen Seele gehören. Wenn aber die eigenen Anteile zurückkehren bzw. durch schamanische Energiearbeit zurückgebracht werden, verschwindet eine Besetzung schnell.

Seelen in Beziehungen

In einer Beziehung mit einem anderen Menschen befinden sie sich in einem ständigen Energie-austausch, und zwar auf verbaler, visueller und gefühlsmäßiger Ebene, denn sowohl Worte, das gegenseitige Wahrneh-

men oder auch die sexuelle Begegnung sind energetische Vorgänge, die Informationen übermitteln und im Unbewussten gespeichert werden. Wenn man neben jemandem im Bett liegt, tauschen sich beide Energien aus.

Beim Sex findet dieser Austausch noch intensiver statt.

Man selbst oder Ihr Partner – einer profitiert immer davon, in der Regel der eine mehr als der andere, da es in einer Beziehung meist um unbewusste Emotionen und Erwartungen geht und ein Paar selten die gleichen unbewussten Bedürfnisse hat. Das ist die große Aufgabe einer Partnerschaft, gleichwertig und gegenseitig die Bedürfnisse beider Partner zu befriedigen.

Das Unbewusste und der eigene Seelenplan

Alle Kulturen der Welt beschäftigen sich mit dem Thema eines möglichen Jenseits, in welches die Seelen nach dem Tod ziehen, oder mit der Reinkarnation, der Lehre von der Wiedergeburt.

Das ist verständlich, denn ohne Sex ist kein neues Leben möglich.

Die Altlasten aus der Vergangenheit beeinflussen das heutige Leben.

Schließlich dient das gesamte Streben in diesem Leben der persönlichen Weiterentwicklung.

Vieles, was im Hier und Jetzt passiert, ist das Schicksal, das allerdings beeinflusst werden kann. Auch das Thema Partnerschaft gehört zum Seelenplan. Wer schon einmal eine Beziehung hatte oder in einer Beziehung lebt, fragt sich manchmal vielleicht nach dem

Sinn dieser Verbindung.

Wenn man sich an die ersten Tage der Beziehung erinnert, hegte man eine bestimmte Hoffnung und hatte die besten Vorsätze.

Doch die Realität sieht meist anders aus, Dennoch kann man eine glückliche Partnerschaft leben, wenn man weiß wie man sich in dieser Beziehung am besten verhält. Jede Beziehung erfordert Arbeit, und wer diese nicht scheut, hat Erfolg.

Tatsächlich kann jede Partnerschaft funktionieren, wenn man den Partner zu verstehen versucht.

Vielleicht hat man jemanden getroffen und sich in diesen Menschen verliebt, ohne ihn näher zu kennen. Möglicherweise kennt man ihn doch schon eine Zeit lang.

Trotzdem weiß man nicht viel über den Partner. Dafür braucht man Jahre! Meist kennt man nicht einmal sich selbst zu 100 Prozent!

Im Grunde genommen kauft man mit jeder neuen Beziehung wieder die Katze im Sack. Bei einer Beziehung mit einem Partner aus dem Vorleben (einer karmischen Beziehung) ist es ein wenig anders. Bei solchen Beziehungen hat man das Gefühl, den Partner bereits lange zu kennen.

Doch warum ist das so? Man trifft im Leben immer wieder auf Seelen, die mit einem etwas erledigen müssen – die die Entwicklung fördern und denen man selbst auf deren Wegen weiterhilft, auch wenn solche Beziehungen wehtun können. Es ist immer mit Arbeit verbunden.

Nachdem sich die Schmetterlinge im Bauch beruhigt haben, sieht man den Partner erstmals nüchtern an. Einem wird bewusst, dass man die Chance zu einer erfüllten Beziehung mit diesem Menschen hat. Das Bauchgefühl bestätigt das. aber man weiß auch, dass man etwas erledigen muss und man wird lang-

sam immer realistischer.

Nach und nach erkennt man die karmischen Aufgaben. Eigentlich muss man in jeder Beziehung etwas erledigen und darf gleichzeitig etwas lernen. Man lernt, mit dem Partner umzugehen, ihn anzunehmen, um gemeinsam mit ihm zu leben.

Doch in Wahrheit sucht man den Weg zu sich selbst. Denn der Partner oder die Partnerin ist der Spiegel. Er zeigt in erster Linie die eigenen und nicht seine/ihre Macken und Ängste.

Durch ihn oder sie entwickelt man sich und erkennt, was für einen selbst das Richtige ist. Jede Beziehung trägt folglich das Potenzial einer Bewusstseinsweiterung in sich. Leider sehen viele Menschen das nicht, denn ihre Ängste hindern sie daran. Erkennt man jedoch, dass man vom Partner lernen kann, verwandelt sich die Beziehung in eine harmonische Partnerschaft.

Entweder spielt man auf der gleichen Seite mit dem Partner, oder man spielt gegen ihn. Die frühkindliche Prägung ist entscheidender als karmische Erfahrungen oder genetische Eigenschaften. Beide sind ja kaum greifbar.

Doch gibt es auch glückliche karmische Beziehungen, die unbelastet von alten Themen sind. Jede Beziehung ist auch geprägt von den eigenen Kindheitserfahrungen und dem Umgang der Eltern oder anderer Bezugspersonen mit uns als Kind. Durch ständige Verbote und Zurechtweisungen wurden vielleicht unbewusste Muster entwickelt, die verhindern, das Leben erfolgreich und glücklich gestalten zu können.

Man kann selber für sich überlegen, welche der Verhaltensmuster, die man in der eigenen Beziehung lebt, aus der Kindheit stammen könnten.

Diese sind dann im inneren Kind oder, an-

ders gesagt, im Unbewussten gespeichert.
Sex ist das Barometer für Gefühle, Energieaustausch und gegenseitige Zuneigung.
Wenn jemand über Jahre hinweg eine Person nicht aus dem Sinn bekommt oder dieser immer wieder begegnet, ohne das zu wollen, dann kann das eine karmische Beziehung sein.

6. Schamanische Therapie?

Manche Coaches sind der Auffassung, Coaching ist etwas für Gesunde und zielt vornehmlich auf berufliche Probleme und Tätigkeiten ab.

Psychotherapie hingegen hat mit Belastungen und Störungen hinsichtlich Psyche und Persönlichkeit zu tun. Eine solche scharfe Abgrenzung nach Gesundheit und Krankheit trifft jedoch auf zahlreiche Schwierigkeiten. Sicherlich gibt es zahlreiche Überschneidungen der beiden Beratungsverfahren, da es nie um rein geschäftliche Themen geht und immer die Persönlichkeit des Klienten mitspielt. Die meisten Coaches und Berater gehen eklektisch vor und kombinieren verschiedene Methoden aus unterschiedlichen Psychotherapieschulen und schneiden so das Beratungsangebot für den Klienten zu um die Wirksamkeit und Effizienz zu erhöhen.

Man kann kritisieren, dass es sich als konzeptloses Herausnehmen und Vermischen unterschiedlicher Techniken handelt, dem weder theoretischer Hintergrund noch ein Menschenbild zugrunde liegt.

Wünschenswert wäre sowohl eine konzeptbasierte, wissenschaftliche Fundierung als auch empirisch überprüfte Wirkungsnachweise. Eine zentrale Herausforderung für wirksames Coaching ist eine effektive Integration verschiedener Interventionen auf Basis einer kohärenten Theorie. Coaching-Maßnahmen müssen einen hohen Grad an Passung haben und sich an die Persönlichkeit des Klienten, an seine Art und Stärke und seiner Defizite, an seinen Ressourcen sowie an seiner Vorgeschichte orientieren. Was einer Person hilft, hilft nicht einer anderen Person und bei allen Problemen.

Schamanismus hat die Eigenschaft Coaching und Psychotherapie auf einer ganz neuen

Ebene zu integrieren.

Parallelen und fundamentale Unterschiede zwischen indigenen Traditionen und modernen therapeutischen Ansätzen

Bei einer schamanischen Reise konsultiert der Schamane für seinen Klienten geistige Wesen und bereist dafür die Nichtalltägliche Wirklichkeit. Kraft und Informationen kommen von den Geistwesen und werden durch den Schamanen zum Klienten gebracht. Psychologie oder Beratungsansätze kennen keine Geistwesen.

Schamanismus kann als umfassende Erklärung des Lebens gesehen werden. Sowie für den Lauf der Natur und die Zyklen des Lebens. Er funktioniert Professions- und Konfessionsübergreifend. Und steht im Einklang mit großen spirituellen Traditionen. Die jahrtausendealten Heilmethoden sicher-

ten das Überleben der Menschheit.

Daher besteht eine zentrale Forderung darin, neben den wissenschaftlich nachweisbaren Methoden auch die Erfahrungswerte der indigenen Traditionen anzuerkennen. Auch wenn sich manche Erfahrungen nicht mit den Mitteln der Wissenschaft erklären lassen, so kann der Schamanismus auch Antworten auf Lebensfragen geben und sollte daher respektiert werden.

Der Schamanismus hat drei Aspekte: Der medizinische, der psychologische und der spirituelle Aspekt. Dem stehen drei wissenschaftliche Disziplinen, nämlich der Medizin, der Psychologie und der Theologie gegenüber.

Medizin strebt nach körperlicher Gesundheit, Psychologie strebt nach psychischer Gesundheit und Theologie nach seelischer Gesundheit. Dahingegen strebt der Schamanismus nach Ganzheit des Menschen in der Na-

tur und in seinem Kosmos.

Die vier Aspekte des Medizinrades spiegeln die vier Ebenen des menschlichen Wesens wider: (physische, mentale emotionale, seelische, spirituelle Ebene) und die Balance zwischen diesen vier Aspekten wird im Schamanismus angestrebt.

Der Schamanismus ist also kein Ersatz für medizinische oder psychologische Verfahren, sondern ist komplementär im Sinne einer ganzheitlichen Zugangsweise zu verstehen.

In der westlichen Kultur wird zudem der spirituelle Aspekt vernachlässigt und es besteht ein deutlicher Optimierungsbedarf bei der Integration von Spiritualität in der westlichen Gesellschaftskultur. Durch die Arbeit mit indigenen Traditionen kann die spirituelle Seite wieder mehr integriert werden.

Spiritualität hat universalen Charakter und wenn auch andere Disziplinen erkennen,

dass alles miteinander verbunden ist, kann sich das positiv auf den Einzelnen sowie auf das Weltgeschehen auswirken.

Der wichtigste Unterschied der schamanischen Methode zu anderen therapeutischen oder heilenden Methoden ist die Arbeit mit der Nichtalltäglichen Wirklichkeit. Andere Methoden agieren nur im begrenzten Rahmen des Intellekts, der Emotionen und des sozialen Kontextes. Bei anderen Verfahren, die einen tranceinduzierten Zustand nutzen, wird der Klient anstelle des Therapeuten oder Coaches in eine Trance versetzt.

Schamanismus hingegen agiert im spirituellen Aspekt des ganzen Kosmos. Bei einer schamanischen Reise arbeitet der Schamane in einem veränderten Bewusstseinszustand. Es entsteht ein innerer entspannter Zustand, der den Zugang zur Intuition und zum Unbewussten ermöglicht. Darüber hinaus gibt es schamanische Ansätze, die Klienten

die Technik der schamanischen Reise näherbringen, damit sie selbst in die geistige Welt reisen können. Die Schamanische Reise ist auf Selbstregulation und inneres Wachstum ausgerichtet, so dass die persönlichen inneren Kräfte mobilisiert werden und ins Fließen kommen können.

Die Räume in die schamanisch Praktizierende reisen sind unbegrenzt. Die geistigen Wesen sind mitfühlend und unterstützend. Daher kann diese Arbeit sehr tief gehen.

Im Schamanismus erhält man häufig Antworten, mit denen man nicht gerechnet hat. Aber die schamanische Arbeit erfordert eine notwendige Offenheit und Neugierde.

Der schamanische Heiler und Lehrer in der westlichen Welt

Schamanen sind in indigenen Kulturgreisen anerkannte Experten des Gesundheits- und Gemeinwesens. Sie sind bei Fragen, Krankheiten, bei der Begleitung von Übergängen oder gemeinschaft-srelevanten Themen die erste Anlaufstelle. Ein Schamane ist nur dann ein Schamane, wenn er von den Geistwesen gerufen wird und sein Handwerk versteht.

Die schamanische Berufung geschieht durch die Geister. Da gibt es kein Wenn und Aber. Jedoch ist für andere Menschen diese Berufung nicht nachvollziehbar, geschweige denn kontrollierbar und nicht, wie eine therapeutische Approbation, überprüfbar.

Daher möchte ich hier auf „harte“ Fakten eingehen, die ein schamanisch praktizierender mitbringen sollte um angemessen schamanisch helfen oder Schamanismus un-

terrichten zu können.

Die Bezeichnung als Schamane ist in indigenen Kulturen ein Ehrentitel, der von der Gemeinschaft verliehen wird. An dieser Ernennung sollte man festhalten und erst dann schamanisch Praktizieren, wenn man von seinem Umfeld dazu aufgefordert wird.

Der Schamane muss seine Rolle klar beschreiben können und wissen, wo seine Grenzen liegen. Durch intensive Selbsterfahrung und die Arbeit mit Menschen soll sich der Schamane vorbereiten, denn die intensive Eigenerfahrung steht vor der Arbeit mit Menschen.

Schamanen müssen eine Basis-Fähigkeit mitbringen, besser wäre eine Ausbildung.

Eine fundierte Ausbildung im schamanischen Bereich ist für die Eröffnung einer Praxis unumgänglich und sollte als Standard definiert werden.

Ratsuchenden Menschen wird empfohlen,

sich genau und umfassend zu informieren, wem sie sich anvertrauen. Im Sinne der Transparenz können sie sich zeigen lassen, welche Ausbildungen ein Schamane auf seinem Gebiet absolviert hat und nach beruflicher Erfahrung fragen.

Es ist sinnvoll diese Vereinbarungen schriftlich festzuhalten, als Klienten- oder Beratungs-vertrages.

Es muss unbedingt darauf geachtet werden, dass Therapie und therapeutische Behandlung erlaubnispflichtig sind. Heilbehandlungen benötigen eine Heil-erlaubnis und eine eindeutige Vereinbarung getroffen werden. Es sollte sichergestellt werden, dass Therapie und therapeutische Behandlung erlaubnispflichtig sind. Heilbehandlungen benötigen eine Heil-erlaubnis und einen eindeutigen Umgang mit dem Begriff Schamanismus fundierte therapeutische sowie indigene Ausbildung.

Es empfiehlt sich ein zurückhaltender Umgang, da vieles hineininterpretiert wird, das er nicht ist. Beschreibung wie indigene Tradition oder

indigene Medizin umgehen dies. Das Spirituelle sollte entzaubert und entmystifiziert werden, so dass von Verzerrungen und Interpretationen Abstand genommen werden kann.

Dem Spirituellen sollte keine große Bedeutung gegeben werden. Jeder sollte für seine Entscheidungen und seine Handlungen die Verantwortung übernehmen.

Der Schamane nimmt eine neutrale Haltung ein und ermutigt den Klienten ihre eigenen Lösungen, Antworten und Wege zu finden. Menschen soll möglichst viel Raum für eigene Erfahrungen erhalten. Die Begleitung durch den Schamanen soll durch eine Art und Weise gestaltet werden, die nicht lenkt. Jeder Mensch weiß, was er braucht und was für einen gut ist.

Sollte der Schamane genau erfahren, was für den Klienten gut wäre oder was er tun soll, da es ihm Geistwesen aus der Nichtalltäglichen

chen Wirklichkeit gesagt haben, so muss er mit der Information sehr zurückhaltend und verantwortungsbewusst umgehen.

Der Schamane muss für die Sicherheit seines Klienten sorgen. Die Menschen sollen nicht einfach eine Erfahrung machen, sondern sie sollen verstehen, was sie erfahren und wozu sie nützlich ist. Sie müssen vor der Reise wissen, wie diese abgebrochen werden kann. Im Nachgang müssen sie darin unterstützt werden, diese Erfahrungen in ihrem Leben einzubetten.

Psychoaktive Substanzen sind grundsätzlich und immer entbehrlich. Schamanen die anderes behaupten sollten gemieden werden. Das gilt auch für traditionelle indigene Vertreter des Fachs.

Kontraindikationen kenne ich in diesem Sinne nicht. Wenn ein Klient mit einer schweren psychischen Erkrankung (einer Psychose, Schizophrenie oder Borderlinestörung) um

Hilfe bittet, so muss der Schamane dies erkennen und einordnen können. Wenn der Schamane eine solche schwere psychische Störung erkennt, so darf er den Klienten nicht reisen lassen und sollte auch keine Inhalte der schamanischen Arbeit preisgeben, damit der Klient nicht die Inhalte in seine (wahnhafte) Vorstellungswelt integriert. Der Schamane holt sich nur das Einverständnis des Klienten aber arbeitet dann alleine und bittet die Geister der Nichtalltäglichen Wirklichkeit darum, dem Klienten zu helfen. Der Klient erhält aber keine Informationen darüber. Dies ist mit dem Klienten klar zu kommunizieren und die Bedingung für die schamanische Arbeit in solchen Fällen.

Gerade bei schweren psychischen Störungen ist die schamanische Arbeit sehr effektiv und unter den beschriebenen Bedingungen sehr hilfreich und bietet eine echte Alternative zur

symptomeindämmenden und immer wieder freiheitsberaubenden und entwürdigenden Psychiatrie unserer Tage.

Grundlegung der bewussten sommnabulistische Therapie

Bei der unbewussten Form des Somnambulismus wandelt der Körper ohne Bewusstsein umher. Er ist ein Schlafwandler.

In der bewussten Form des Somnambulismus wandelt die Seele umher und geht mit vollem und trans-zendentalem Bewusstsein auf Reisen in spirituelle Welten.

Der Patient ist so weit entfernt, dass er das Wort des Therapeuten und damit die Suggestion nicht aufnehmen kann.

Das ist die schamanische Reise. Der Schamane wurde ausgebildet, diese Reisen zu unternehmen und er kann positiv aus den physischen und psychischen Gesund-

heitszustand des Patienten einwirken, ohne dass der Patient hier mitmachen muss. Die einzige Bedingung ist sein Einverständnis in die schamanische Behandlung. Begibt sich ein Patient auf eine schamanische Reise, so wird er vom behandelnden Schamanen genau angewiesen und aufgeklärt, was er tun muss, wie man reist, wohin man geht, wen man trifft, wie man zurückkehrt. Während der Reise wird der Patient nicht mehr angesprochen. Alles was geschieht, geschieht in der spirituellen Welt mit der Unterstützung der dortigen Wesenheiten. Der schamanisch Reisende wird lediglich nach einer bestimmten Zeit in die alltägliche Wirklichkeit zurückgerufen.

Heilung erfolgt in der somnambulistischen Therapie dadurch, dass der Hilfesuchende in die spirituelle Welt eindringt. Das allein schon hat eine heilende Wirkung. Aber darüber hinaus nehmen sich mitfühlende Geis-

ter seiner an und heilen seinen Seelenkörper, zeigen ihm die Geheimnisse des Universums, seine Ahnen und verstorbenen Liebsten werden ihm begegnen und versichern, dass es ihnen gut geht. Der Hilfesuchende lernt den Ort kennen, von dem er kam, bevor er ein irdisches Leben begonnen hat und er wird den Ort sehen, zu dem er nach seinem Tod zurückkommen wird – seine eigentliche Heimat.

Literatur

Hermann Bader: Anatomie der Seele

<http://baderbuch.de/seele/index.html> (letzter Aufruf 03.12.2021)

Antonio Damasio: Ich fühle also bin ich.

München 2000 S. 339

Robert Emde: Die endliche und die unendliche Analyse. In: Psyche 45.9 1991

Hans Findeisen und Heino Gehrts: Die Schamanen. Jagdhelfer und Ratgeber, Seelenfahrer, Kundler und Heiler, zweite Aufl. München 1989, S. 20

Erhard F. Freitag: Die Macht Ihrer Gedanken Kraftzentrale Unterbewusstsein 1998

Ernest Hartmann: Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming, in Dreaming 6.2, 1996

Michael Harner: Der Weg des Schamanen, 4. Aufl. München 2013, S. 23

Carl Gustav Jung: Erinnerungen, Träume,

Gedanken von C.G. Hrsg.: Aniela Jaffé 14.
Aufl.2005

C.G. Jung: Über die Psychologie der Dementia Praecox. In GW. 3,1907/1971,

C.G. Jung: Allgemeines zur Komplextheorie.
In GW. 8, 1907/1971

C.G.Jung: Ziele der Psychotherapie, in: GW
16, 1961/1984

C.G.Jung: Die Konjunktion, in: GW 14,
1961/1984,

C.G. Jung: Archetypen – Urbilder und Wirkungskräfte des kollektiven Unterbewusstseins. Hrsg.: Lorenz Jung, München 2018

C.G. Jung: Synchronizität,

C.G. Jung: Der Mensch und seines Symbols,
C. G. Jung (1948/50): Beiträge zur Symbolik des Selbst. In: Gesammelte Werke 9/2, § 13
(publiziert 1951).

Verena Kast: Träume, 9. Auflage 202

Joan Halifax: Die andere Wirklichkeit des Schamanen, 1979,

Josef Murphy: Die Macht ihres Unterbewusstseins, 1967

Paul Uccusic: Der Schamane in uns, 1991

Vadim Tschenze: Sex und Karma. Goldmann
2018

Julia Welsing: Schamanismus im Coaching,
2021