

Michael Büschken

**Bewusster Umgang
mit dem
Unbewussten**

Die heilende Wirkung des
Schamanismus

Impressum

Texte: © 2022 Copyright by Michael Büschken

Umschlag: © 2022 Copyright by Madita Fischer

Verantwortlich

für den Inhalt: Michael Büschken

Köln-Aachenerstr. 43

50127 Bergheim

schamane.ausbildung@gmail.com

www.schamane-ausbildung.com

Druck: epubli – ein Service der Neopubli
GmbH, Berlin

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
1. Die Wiederkehr des Schamanismus.....	14
Schamanentum und Tiererlebnisse.....	19
Schamanische Approbation.....	24
Die schamanische Weihe.....	28
Das Ziel des Schamanismus.....	31
Gesundheit und Krankheit.....	33
Schamanismus und Wissenschaft.....	36
Monopolanspruch der Theologie auf das Jenseits.....	38
Altes Wissen in der modernen Welt.....	39
2. Das Denken in anderen Bewusstseine.....	46
Konstruktives Denken.....	51
Bewusst und Unbewusst – die Wechselwirkung	52
Das Unbewusste – seine Deutung.....	58
Das Selbst.....	62
Die eigene Zukunft.....	73
Die Lebensphasen.....	76
Gestaltung der Zukunft.....	79
Bewusste Heilungsprozesse einleiten.....	91

Botschaften von und an das Unbewusste.....	94
Emotionen.....	103
Die Bausteine zum Erfolg.....	107
3. Das Träumen.....	111
Große und kleine Träume.....	113
Große Träume.....	115
Grundsatz der Schamanischen Traumtheorie	117
Spirituelle Kraft und Träume.....	123
Core-schamanische Traumtheorie.....	126
Träume der eigenen Seele.....	126
Heilung durch kleine Träume.....	127
Trauma und Komplex.....	130
Trauer.....	135
Kompensation.....	138
Schöpferische Kraft der Träume.....	142
4. Die Archetypen im Schamanismus.....	147
Vier Schritte für die Arbeit mit Archetypen.	160
5. Das Unbewusste in Beziehungen und Sexualität.....	165
Schamanischer Beziehungsaspekt.....	173
Verlorene Seelenteile.....	177
Seelen in Beziehungen.....	179

Das Unbewusste und der eigene Seelenplan	180
6. Schamanische Therapie?.....	185
Parallelen und fundamentale Unterschiede zwischen indigenen Traditionen und modernen therapeutischen Ansätzen.....	187
Der schamanische Heiler und Lehrer in der westlichen Welt.....	191
Grundlegung der bewussten somnabulistische Therapie.....	197
Literatur.....	200

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 Erkrankung 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 möglich 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 Bewusstsein 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 umgekehrt, 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 spirituellen 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 dann auftritt, wenn schamanische Reisen, von wem auch immer, unternommen werden. Schamanismus ist keine prähistorische und damit

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

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 gewordener jungpaläolithischer Magier“.²

Jungpaläolithische Darstellungen zeigen eine Besessenheit durch Tiergeister,³

Die spiritistische Trance ist der grundlegende Faktor,

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.

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 irreführenden Weltanschauung „primitiver“ Völker anzusehen, sondern ein universelles weltweites Phänomen. Sein Verschwinden beruht auf machtpolitischen Auseinandersetzungen mit Gottkönigen und Priesterkassen, die einen Monopolanspruch auf das Jenseits oder die Spiritualität legten und 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,

Kulthandlungen, 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 Tiererlebnis die einfache

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 mannigfachste 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 anzusprechen sein. Auch der Waldgeist ist eine solche Gestalt. Es gibt eine ganze Hierarchie solcher Herrengeister, 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 Fröhmenschheit 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 Jägerritual die Tiere wieder zum Leben gebracht werden, auch die Schamanen nach dem traumartig erlebten Zerstückeltwerdens durch die Geister zur Wiederauferstehung gelangen.

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

In Märchen und Überlieferungen wird auf die besondere Tier-Mensch-Beziehung eingegangen. Es

gibt sexuelle Beziehungen zwischen 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 zeigen sich bei Séancen. Die Tierverehrung hat im Schamanismus zur Erhaltung

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

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 Massentierhaltung 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 Herrengeister 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. Jagdhelfer und Ratgeber, Seelenfahrer, Kündler und Heiler, zweite Aufl. München 1989, S. 85

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 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 einzige 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 aufzunehmen. 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 dorthin 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 befriedigendere 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,

⁶ Im schamanischen Sinne Seelenraub oder Seelenverlust.

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

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

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 Tradition. 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 Heiltechniken, 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 wahrgenommen zu werden und um sich mitzuteilen.

Der Geist verleiht der Seele die Fähigkeit, etwas zu bilden oder zu machen, kreativ zu sein, andere zu

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

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 alles hat eine Seele. Dadurch hat der Menschen 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.

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

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 Beschreibungs-

formen 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 beschreibbar. 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 Schwellenerfahrung 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

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 hinweg-interpretation, 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.

¹⁰ Joan Halifax: Die andere Wirklichkeit des Schamanen, 1979, S. 33

Im Schamanismus sind zeitlose Erfahrungen häufig. Es handelt sich um ein Axiom¹¹ Der Beweis ist deshalb nicht nötig, da jeder und jederzeit in den Schamanismus einsteigen und selbst die Nichtalltägliche 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.

„Wir müssen dabei auf die Vorstellung einer mit einem lebenden Gehirn verbundenen Psycho völlig verzichten

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

*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 primitiven Meister der Initiation.¹⁴ Zumindest lässt sich festhalten, dass Jung die Existenz archaischen Bewusstseins zur Kenntnis genommen hat. Nach

¹³ C.G. Jung: Synchronizität, S. 20

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

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 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 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.

¹⁵ C.G. Jung: Synchronizität, S. 20

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 Unbewusstsein 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.

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

Je nachdem wie der Output unseres Gehirns aussieht, gehen wir in die neue Situation hinein 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 gegenüberstehen. 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 denen

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 vorgemacht)

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 weltoffene Verstand wird aber erkennen, dass es weitere übersinnliche 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 physi-

kalische 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 zunächst 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 Un-

bewussten 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 Sonnenheldenmythen. Ein Beispiel einer symbolischen „Sonne“ als archetypischem Bild 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

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

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

Denkt man destruktiv, so muss das Unbewusste

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

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, Kündler 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