

WERKMAPPEN
ZUR MAGIE

N° 2

SCHAMANISCHE
MAGIE
IM ALLTAG



von

SUJJA SU'A'NO-TA



EDITION MAGUS

© copyright 1985 by Verlag Ralph Tegtmeier
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

ISBN 3-924613-14-1



EDITION MAGUS
im Verlag Ralph Tegtmeier
Postf. 1245
D-5358 Bad Münstereifel

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
TONAL UND NAGUAL	9
DAS ENTWICKELN DER PERSÖNLICHEN KRAFT	13
PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DES TONAL	15
Der Körper	15
Instinkt und die Schulung der Sinnesorgane	19
Das Denken	31
Die Gefühle	36
DIE BEGEGNUNG MIT DEM NAGUAL	40
VISIONEN, GEISTREISEN UND GROSSE TRÄUME	47
KRAFTTIERE, GEISTER UND HELFER	64
SELBSTTHEILUNG	79
LITERATURVERZEICHNIS	81

EINLEITUNG

zunächst müssen wir uns darüber klar werden, daß wir zwar Schamanen, nicht aber Eskimos, Sibirer, Indianer o.ä. werden können. Wir verfallen leicht der Illusion, wir könnten, sobald die Mythen, Zeremonien, Rituale etc. erforscht und internalisiert wurden, unsere eigene kulturelle Herkunft auslöschen und einer fremden Kultur unserer Wahl "beitreten". Ich beziehe mich hier nicht auf jene Forscher, die den Schamanismus als das Produkt der "naturverbundenen Wilden" betrachten und ihn allenfalls aus akademischem Interesse studieren. Im Moment besteht ein reges Interesse am ERLERNEN schamanischer Praktiken, das jedoch leider meist mit völliger Kritiklosigkeit einhergeht. Was manche Ethnologen und Anthropologen zuviel an Skepsis und Kritik mitbrachten, wird von den heutigen Schamanenschülern wieder wettgemacht: es herrschen Wortgläubigkeit, Hingabe und blinder Gehorsam vor. Die Faszination, die wir angesichts der Mythen, Philosophien, Zeremonien und Rituale fremder Kulturen empfinden, läßt unsere Welt grau und nichtssagend erscheinen. Hinzu kommt, daß man sich will man von einem in der Tradition stehenden Schamanen lernen, der fremden Welt mit Leib und Seele verschreiben muß. Eigene Ideen oder Vorstellungen werden von einem Schamanenlehrling in der Regel weder gefragt noch geduldet. Trotzdem sehnt sich jeder Schüler nach einem persönlichen Lehrer. Das Gefühl der Vertrautheit, des Verständnisses und- der Verbundenheit mag man auch empfinden, wenn man die einschlägige Literatur studiert. Doch dies ist nichts im Vergleich zum persönlichen Kontakt zu einem Schamanen und der Unmittelbarkeit der daraus resultierenden Erfahrungen. Viele Schamanismus-Seminare werden allein aus diesem Grunde besucht. Die schamanischen Techniken und Gebräuche kann man z. T. nachlesen und, sofern man über ein wenig Einfühlungsvermögen verfügt und die grundlegenden Regeln und Gesetze verstanden hat, selbst vervollständigen und nachvollziehen. Der Schamane versetzt seinen Schüler jedoch in Angst und Schrecken, bringt ihn in gefährliche oder verwirrende Situationen, führt ihn an der Nase herum etc., damit er unter dieser sowohl physischen als auch psychischen Belastung seine eigenen Fähigkeiten erkennt. Natürlich kann man auch allein eine Nacht im Wald verbringen und sich mit imaginären Bedrohungen konfrontieren. Dennoch ist es wesentlich wirkungsvoller, zu wissen, daß der Lehrer irgendwo im Gebüsch lauert und seine Fallen aufgestellt hat. Die Lehrzeit ist hart, aber effektiv. Deshalb sind die meisten Schüler auch bereit, ihre eigene Geschichte, Lebenserfahrung, Kultur etc. zu verleugnen und Diener einer fremden Kultur zu werden. Die Lehren und Erfahrungen, die uns auf diese Weise vermittelt werden, sind so tiefgreifend, daß es uns auch nicht schwerfallen wird, unserem bisherigen Leben mit all seinen Werten zu entsagen. Die Gefahr dabei ist, daß wir mehr oder weniger süchtig nach dieser Art von Erlebnissen und Erfahrungen werden können. Wir sind

bereit, für ein paar Fellfetzen, schmutzige Knochen und Federn unsere Seele zu verkaufen. Wir, die wir früher die "primitiven" Kulturen verachtet und bekämpft haben, fallen nun ins andere Extrem und dienen vor jedem, der ein Federkostüm trägt und sich gnädigerweise herabläßt, den verkopften Weißen in Seminaren Geschichten seines Volkes zu erzählen und sie an Zeremonien teilnehmen zu lassen. Andererseits ist es völlig unmöglich, den Wert der Botschaft einer solchen Geschichte zu erkennen, wenn man sie kritisch betrachtet. Mythen, Parabeln und Analogien sind nicht in unserem wissenschaftlichen Sinne "wahr". Die Wahrheit ist auf einer anderen Denk- und Gefühlsebene zu suchen, die wir jedoch nicht erreichen können, wenn wir die Geschichte kleinlich zerpfücken. Dies gilt auch für die Erfahrungen im veränderten (schamanischen) Bewußtseinszustand. Die Botschaft einer Vision erfahren wir nicht dadurch, daß wir ihre Symbole analysieren und rational über sie nachdenken. Wir müssen sogar in hohem Maße unkritisch sein, um lernen zu können. Da es im Schamanismus üblich ist, daß man seinem Lehrer total und ohne jede Einschränkung vertraut und alle seine Befehle ausführt, stehen wir vor folgender Entscheidung: Schüler werden, mit allen Konsequenzen und fanatischer Ergebenheit; oder nicht Schüler werden, was meist bedeutet, daß man entweder keine, falsche oder minderwertige Informationen erhält. Die diesbezüglichen Leiden der Ethnologen oder Anthropologen sind ja hinreichend bekannt. Wenn wir uns erst entschlossen haben, Schüler zu werden, müssen wir nur noch den richtigen Lehrer finden. Nun ist es allerdings für uns recht schwierig festzustellen, ob ein Schamane ein "echter" ist oder nicht; und wenn wir schon unsere eigene Geschichte und Tradition verleugnen, wollen wir doch wenigstens eine echte, authentische Ersatzreligion. Allerdings ist die stolze Behauptung, man sei Halb- oder sogar Vollblutindianer, noch lange keine Empfehlung. Das Gerangel in der "Indianerszene" um den Posten des Oberschamanen zeugt von Problemen dieser Art. Der kulturelle Ausverkauf nimmt seinen Gang: zuerst die Inder und die östlichen Philosophien, dann die Indianer und der Schamanismus und demnächst sind vielleicht die Afrikaner an der Reihe.

Wenn wir nicht fester Schüler eines Schamanen werden wollen, stehen wir vor ganz anderen Problemen. Schamanismus im Selbststudium erfordert sehr viel Disziplin, Aufmerksamkeit, Kreativität und Selbständigkeit. Allerdings hat das Selbststudium den Vorteil, daß das, was wir uns selbst erarbeitet haben, nicht zwangsläufig von den Gegebenheiten der heutigen Zeit und unseres Kulturkreises getrennt ist. Lernen wir von einem "echten" Schamanen, sind wir mehr oder weniger dazu gezwungen, die Tradition seiner Kultur zu übernehmen. Da unsere Lebensbedingungen jedoch andere sind, geraten wir bei der Anpassung meist in Schwierigkeiten. Es ist zwecklos, sich Phantasien von unberührter Natur, Leben in Stammesform, Jäger- und Kriegerstatus etc. hinzugeben. Schamanismus beinhaltet in erster

Linie praktisch orientierte Lebenshilfe. Der Schamane handelt im Idealfall gemäß den Notwendigkeiten, Zeiterfordernissen und -Qualitäten und vermeidet die Illusion. Schamanismus ist ursprünglich und lebensnah. Das Theater, das die meisten Schamanenlehrlinge und gelegentlich auch ihre Lehrer aufführen, ist weltfremd, phantastisch, illusionär und sehr, sehr weit von Selbstverantwortung, Selbsthilfe, Achtung vor allem Lebenden und der "Wahrheit" entfernt. Ein paar bunte Visionen machen noch keinen Schamanen aus. Wir können vieles aus den alten Überlieferungen lernen, aber wir müssen das Wissen an die heutige Zeit anpassen. Es müssen neue Visionen gesucht und verwirklicht werden. Alten, überkommenen Visionen nachzuhängen, heißt den Kopf in den Sand zu stecken, blind zu sein. Aus diesen Gründen halte ich es auch nicht für sinnvoll, sich auf eine bestimmte schamanische Tradition zu beschränken und dieser allein anzuhängen. Grundlegende Techniken, die sich in vielen Kulturkreisen finden lassen, sollten auch wir als Ansatzpunkt für den Schamanismus der heutigen Zeit übernehmen und sie entsprechend weiterentwickeln bzw. verändern.

Die alten Schamanen gingen ins Nagual ein, um dort Kraft, Wissen und Hilfe für die Gemeinschaft oder für Einzelpersonen und auch für sich selbst zu finden. Das wohl größte Problem der Gemeinschaft war der Hunger. Wurde der Boden unfruchtbar oder drohte das Wetter die Ernte zu vernichten, blieben die Jagdtiere aus oder verfaulte das Wasser, war der Schamane dazu da, diese Probleme zu lösen. Auch bei Auseinandersetzungen und Kriegen mit anderen Stämmen wurde häufig der Schamane befragt. Er entschied meist zusammen mit dem Häuptling und verdienten Kriegeren über Zeitpunkt, Ort und Taktik des Angriffs oder der Verteidigung. Natürlich gehörte auch die Leitung von Jahresfesten, Ritualen und Zeremonien zu seinen Aufgaben. Die Heilung von Krankheiten. Beratung bei Problemen psychischer und spiritueller Art, Traumdeutung und die Ausbildung junger Schamanen lag ebenfalls in seiner Hand. Viele Probleme, mit denen der Schamane früher zu kämpfen hatte, sind für unsere heutige Gesellschaft nicht mehr relevant. Die Gesellschaftsform hat sich verändert; der Schamane hat nicht mehr die Möglichkeit, sein Wissen oder seine Kräfte nutzbringend für eine kleinere Gemeinschaft einzusetzen. Es ist auch illusorisch zu glauben, daß es in der nächsten Zeit eine Gesellschaftsform geben wird, in der der Schamane wieder diesen oder einen ähnlichen Platz einnehmen wird. Einzelpersonen zu helfen ist jedoch heute noch aktuell, und was meiner Meinung nach besonders vordringlich ist, das ist die Selbsthilfe und die Selbstheilung. Wie der Schamane die damals aktuellen Probleme lösen half, so sollte er sich auch heute an die Gegebenheiten der Jetztzeit anpassen. Deshalb sollen im folgenden Text

hauptsächlich Möglichkeiten der Selbstfindung, Selbsthilfe und Selbstheilung auf der Basis schamanischen Grundwissens erläutert werden.

Viele Schüler der alten "echten" Schamanen scheitern daran, daß sie eine ganze Reihe der gelernten Zeremonien oder Rituale nicht durchführen können, weil z.B. die entsprechenden Umweltbedingungen nicht mehr gegeben sind oder die Teilnahme einer größeren Gemeinschaft erforderlich ist. Dies muß nicht unbedingt zum Problem werden, denn wenn man genügend Distanz aufbringen kann, ist es möglich, auf der Grundlage alter Traditionen neue Zeremonien und Rituale zu erschaffen. Dazu braucht man natürlich eine gewisse Selbständigkeit, und man muß die Regeln und Gesetze des Schamanismus VERSTANDEN und internalisiert haben. Jeder Mensch ist in gewissen Grenzen fähig nachzuahmen, was man ihm vormacht und sich ein bestimmtes Vokabular anzueignen, das für Außenstehende sicher sehr geheimnisvoll klingen mag, ohne den entsprechenden Hintergrund an Wissen und Erfahrung jedoch völlig wertlos ist. Im heutigen Kleinfamilien- und Einzelgängerzeitalter muß der Schamanismus besonders auf die Bedürfnisse und Probleme des Einzelnen abgestimmt und ausgerichtet werden.

Der Schamanismus ist eine "Erfahrungswissenschaft und -kunst". Abgesehen von gewissen Grundregeln, die man beachten muß, bietet uns gerade der Schamanismus eine der größten Möglichkeiten, alte Traditionen umzuformen und an andere Gegebenheiten anzupassen, auch wenn man dies am Anfang vielleicht nicht sofort bemerkt. Schamanismus ist z.B. unabhängig von dem Ort, an dem er ausgeübt wird. Er funktioniert auf einer belebten Straße genauso wie im tiefen Wald, und die "echten" Schamanen wissen dies auch. Sie mögen zwar lieber in freier Natur arbeiten, sind aber nicht abhängig davon. Für die meisten Leute besteht Schamanismus aus Naturverbundenheit und ein paar seltsamen Techniken, die man nicht durchschaut. Das, was wir "Naturverbundenheit" nennen, ist vielmehr die Achtung, die man den Dingen, von denen man umgeben ist, entgegenbringt. Diese Achtung bezieht sich nicht nur auf Menschen, Tiere und Pflanzen, sondern auch auf die Werkzeuge und tausend kleinen Gegenstände, mit denen man im alltäglichen Leben umgeht. In der heutigen Zeit fällt es uns schwerer, den Dingen Achtung entgegenzubringen. Wir haben uns das Material nicht selbst beschafft, den Gegenstand nicht selbst gefertigt und kunstvoll verziert. Wir sind im Begriff, die Erde, die Natur zu ruinieren. Der Zustand der "Entfremdung", in dem wir heute leben, läßt sich nicht dadurch rückgängig machen, daß wir uns an Phantasiebilder von unberührter, weiter Natur klammern. Zunächst müssen wir die Entfremdung in uns bekämpfen, bevor wir im Außen wirkungsvolle Änderungen erzielen können. Der Mensch wird die Natur solange ausbeuten, bis es nichts mehr auszubeuten gibt oder er seine Raffgier, seinen Haß und seine Maßlosigkeit erkennt und überwindet. Den jetzigen Zustand der Welt haben WIR geschaffen, und es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, ihn aufrechtzuerhalten oder zu ändern. Ich sehe nur eine

Möglichkeit, eine Änderung zu erzielen, und diese besteht darin, zuerst den Menschen zu ändern. Wie können wir unsere Umwelt lieben, wenn wir uns selbst nicht lieben. Verantwortung für andere und anderes übernehmen, wenn **wir** keine Selbstverantwortung besitzen? Wenn man den Weg des Schamanen wählt, wird man diese Dinge lernen, und so bleibt nur zu hoffen, daß möglichst viele Menschen diesen Weg gehen werden; für den Schamanen der Jetztzeit ist es ein einsamer Weg, da er ohne den Rückhalt und die Einbettung in eine Gemeinschaft auskommen muß. Schamanismus im Alltag bedeutet für uns, das wir in der HEUTIGEN ZEIT und in UNSEREM KULTURKREIS mitsamt seinen Regeln und Gesetzen Schamanen werden müssen. Schamanismus war schon immer auf den Alltag bezogen - wir müssen nur lernen, ihn auf unseren heutigen Alltag zu beziehen und nicht auf den eines Indianers von vor hundert Jahren.

TONAL UND NAGUAL

„Als Schamane bewegen wir uns in zwei verschiedenen Wellen. Anstelle des Begriffs "Welt" könnte man auch Worte wie "Realität" oder "Seinsebene" verwenden. Jeder Begriff ist bekanntlich nur eine Annäherung an die Wirklichkeit. Die eine Welt nennen wir TONAL oder auch ALLTÄGLICHE WIRKLICHKEIT. Die andere nennen wir NAGUAL oder NICHTALLTÄGLICHE WIRKLICHKEIT. Zur Welt des Tonal gehört alles, was wir denken, fühlen, sehen, riechen, schmecken, hören etc. Alles, was wir kennen und benennen können, gehört zum Tonal. Alles, was wir nicht kennen und benennen können, gehört zum Nagual. Diese Beschreibungen sind, wie gesagt, nur Annäherungen.

In der Regel verbringen wir fast unser ganzes Leben in der Tonalwelt. Jede Erfahrung, die uns mit dem Nagual in Kontakt bringt oder bringen könnte, wird durch Analyse, "vernünftige" Erklärungsmodelle, Nachdenken etc. in das Tonal integriert. Das Nagual ist jedoch mit den Werkzeugen des Tonal weder zu begreifen noch zu erklären. Jeder Versuch, eine nationale Erklärung für die Existenz und Funktionsweise des Nagual zu finden, muß scheitern. Diese Art, dem Nagual zu begegnen, führt nirgendwohin - oder wie mein Lehrer zu sagen pflegte: "Es ist nicht wichtig, daß du die Dinge verstehst. Wichtig ist, daß du zu empfangen weißt."

Der Schamane hält diese beiden Welten im Idealfall streng voneinander getrennt. Befindet er sich im Nagual, sind für ihn die Angelegenheiten des Tonal nicht existent. Befindet er sich im Tonal, kümmert er sich nicht um die Angelegenheiten des Nagual. Ein Schamane kann sich in beiden Welten frei bewegen, und er weiß immer, in welcher Welt er sich gerade befindet. Oft wird der Übergang in eine andere Wirklichkeit kenntlich gemacht, indem man z.B. bestimmte Waschungen durchführt, ein spezielles Gewand anlegt, eine bestimmte Art der Pfeifenzeremonie durchführt oder die Schwitzhütte besucht. Der Übergang in die Tonalwelt kann gekennzeichnet werden, indem man den Ritualkreis aufhebt, ein abschließendes Gebet spricht, Waschungen durchführt etc. Der erfahrene Schamane kann jedoch auch ohne jede Vorbereitung zwischen den Welten hin- und herspringen. Dies kann man beispielsweise sehr gut bei längeren Zeremonien beobachten, bei denen sich gelegentlich Pausen ergeben. Es werden dann Witze gerissen, Geschichten erzählt, und man spricht über alltägliche Dinge. Aber genauso schnell tritt der Schamane wieder ins Nagual ein und ist voll konzentriert im Ritual. Der Übergang erfolgt oft in Sekundenschnelle.

Das Tonal bestimmt all unsere Taten und Entscheidungen in der alltäglichen Realität. Deshalb sollte das Tonal ein Optimum an Intelligenz, Kraft, Willen und Entscheidungsfähigkeit besitzen. Menschen, die sich gehen lassen, die ihren Körper nicht pflegen, sich vor Entscheidungen drücken, nicht lernen wollen etc., haben ein SCHWACHES TONAL. Ein

schwaches Tonal hat jedoch Mühe, den Alltag zu bewältigen. Dadurch verstrickt sich der Mensch immer mehr in seine Alltagsprobleme. Befindet er sich in dieser Verstrickung, kann er die Tonalwelt nicht mehr akzeptieren. Er wird kraftlos, freudlos, krank und unglücklich. Das Leben, bzw. das Überleben ist keine Herausforderung für ihn, sondern eine ständige Belastung. Ein schwaches Tonal neigt dazu, falsche Entscheidungen zu treffen. Das Tonal ist überfordert. Es kommt zu einer Differenz zwischen Entscheidung und Handeln. Trifft ein Mensch Entscheidungen, die sein Tonal überfordern, schwächt er es zunehmend, denn es muß ja auch die Konsequenzen der Fehlentscheidungen bewältigen. Eine Fehlentscheidung zieht meist andere nach sich, und schnell gelangt der Mensch dann an einen Punkt, wo er seine Entscheidungen nicht gemäß seinen Fähigkeiten und seinem Willen trifft, sondern sich von sogenannten "Sachzwängen" manipulieren läßt.

Es ist sehr wichtig, daß der Mensch seine Anlagen und Fähigkeiten erkennt und verwirklicht. Er sollte dankbar für sie sein, gleichgültig, ob es geringe oder große Fähigkeiten sind. Nur aus dem Akzeptieren dessen, was einem mitgegeben wurde, können Fehleinschätzungen, die unweigerlich zu einer weiteren Schwächung des Tonal führen, vermieden werden.

Ein Tonal, das Erfüllung und Befriedigung findet, ist ein STARKES TONAL. Es ist nicht eifersüchtig darauf bedacht, seine Herrschaft über den Menschen zu erhalten. Es läßt sich auch gelegentlich dazu überreden, sich im Hintergrund zu halten und den Kontakt zum Nagual zuzulassen. Ist das Tonal geschwächt und der Mensch in seine Alltagsprobleme verstrickt, wird es seine Herrschaft nicht freiwillig aufgeben. Im Gegenteil, es ist ständig in Bewegung und versucht seine Angelegenheiten in Ordnung zu bringen. Wenn ihm dann noch das Nagual dazwischen kommen will, wehrt es sich heftigst. Wenn man jedoch dem Tonal seinen Aktionsrahmen zuweist und ihm dabei hilft, so stark wie möglich zu werden, ist es relativ einfach, es zu einem zeitweiligen Rückzug zu bewegen. Die andere Möglichkeit besteht darin, daß man das Tonal bewußt soweit schwächt, bis es aufgibt. Viele Schamanen erhielten ihre erste Initiation während einer sehr schweren Krankheit. Berichte von Menschen, die kurze Zeit klinisch tot waren, bestätigen die Möglichkeit, auf diese Weise dem Nagual zu begegnen. Auch in akuten Gefahrensituationen oder Momenten völliger Verzweiflung greift das Nagual gelegentlich ein. Viele der schamanischen Ekstasetechniken arbeiten mit diesem Prinzip. Die Anwendung von Erschöpfungstechniken läßt das Tonal irgendwann aufgeben; man verliert das Bewußtsein, wird ohnmächtig. Das ist natürlich noch lange keine Garantie dafür, daß das Nagual wirklich zu dem Bewußtlosen kommt. Viele erfolglose Visionssuchen, bei denen solche Erschöpfungstechniken angewandt wurden, verdeutlichen dieses Problem. Es besteht auch die Möglichkeit, daß man seine Vision hinterher vergessen hat. Wenn das Bewußtsein

völlig ausgeschaltet ist, ist es reine Glückssache, wenn man sich an seine Nagualerlebnisse erinnert. Manche Schamanen versetzen ihre Schüler auch in panischen Schrecken, damit das Tonal aufgibt und sich zurückzieht. Meiner Erfahrung nach ist dies eine recht wirkungsvolle Technik, die aber ohne Lehrer nicht durchführbar ist. Manchmal, aber das ist sehr selten, überrascht das Nagual das Tonal und verdrängt es für einen Moment. Diese Art von unfreiwilliger Einweihung erhalten gelegentlich Menschen, die zum Schamanismus berufen sind, sich aber mit Händen und Füßen gegen diese Berufung sträuben.

Wir können also zwei grundsätzlich verschiedene Methoden anwenden, um dem Nagual zu begegnen: 1. Die STÄRKUNG DES TONAL; durch Disziplinierung erfolgt eine sanfte Verdrängung des Tonal; oder 2. Die SCHWÄCHUNG DES TONAL-. gewaltsame Ausschaltung des Tonal. Die erste Möglichkeit hat den Vorteil, daß sie, nach der erfolgten Stärkung des Tonal, schnell und ohne großen Aufwand wirksam **wird**. Das Nagual kann in verschiedenen Intensitäten auftreten. Manche Menschen haben die Erfahrung gemacht, daß das Nagual bei Anwendung der ersten Methode nicht in der gleichen starken Intensität auftreten kann, wie bei Anwendung der zweiten Methode. Meiner Erfahrung nach stimmt dies nur bedingt. Je stärker das Tonal ist, desto stärker sind auch die Erscheinungsformen des Nagual. Das Problem liegt hier darin, daß das Tonal sich leichter wieder in den Vordergrund drängen kann, wenn es glaubt, die Nagualerfahrung nicht verkraften zu können. Ein gewaltsam ausgeschaltetes Tonal kann sich jedoch nicht so leicht wehren. Aus diesem Grund wird die gewaltsame Methode von manchen Forschern als zu gefährlich abgetan (besonders wird hier natürlich immer die Arbeit mit Drogen erwähnt). Aber auch dies stimmt wieder nur bedingt. Es kann natürlich passieren, daß das Tonal sich so erschreckt, daß es nicht mehr wiederkommt. Aber man sollte diese Gefahr auch nicht überschätzen. Die erste Methode macht es uns leichter, die Kontrolle über unseren Bewußtseinszustand zu erhalten. Wenn es uns gelingt, die vorzeitige Einmischung des Tonal zu verhindern, was in vermeintlichen Gefahrensituationen schwierig sein kann, sollte man diese Methode vorziehen. Es kann oft sehr gefährlich sein, die Einmischung des Tonal zuzulassen. So wie man einen Schlafwandler nicht wecken soll, wenn er an einem Abgrund entlangspaziert, so sollte man auch nicht zulassen, daß man plötzlich durch das Tonal aus dem Nagual gerissen wird. Das Bewußtsein, mit dem **wir** im Nagual arbeiten, kann die Erfahrungen, die es dort macht, voll verkraften. Nur das Bewußtsein des Tonal ist schreckhaft und ängstlich, und so wird es versuchen, Erfahrungen dieser Art zu verhindern.

Bei der zweiten Methode besteht die Hauptschwierigkeit darin, den Bewußtseinszustand so zu verändern, daß die Erinnerung erhalten bleibt. Man kann bis zur totalen Erschöpfung tanzen, laufen oder fasten - und dann fällt man irgendwann zu Boden und ist ohnmächtig oder schläft ein. Manchmal mag es nicht unbedingt notwendig sein, die Erfahrungen, die man im Nagual gemacht hat, zu erinnern, aber man bekommt auch oft Anweisungen für bestimmte Angelegenheiten des Tonal. Wenn man sich an diese nicht mehr erinnern kann, war die Begegnung zumindest teilweise wertlos. Manchmal kommt das Nagual auch in unsere Träume, und auch hier besteht die Möglichkeit, daß wir den Traum einfach vergessen. Gelegentlich kommt auch die Erinnerung an Träume erst nach längerer Zeit wieder. Man kann annehmen, daß zumindest einige Träume in unserem Unbewußten gespeichert sind. Ab und an gelingt es uns, solche Träume wieder an die Oberfläche unseres Bewußtseins zu holen. Dies ist prinzipiell auch mit Visionen möglich, aber man kann sich leider nicht darauf verlassen, daß es einem stets gelingen wird. Viele Dinge sind für uns nicht mehr erreichbar, wenn sie erst einmal in die tieferen Schichten unseres Unbewußten abgesunken sind. Man kann natürlich darauf hinarbeiten, sein Erinnerungsvermögen zu erweitern, aber es ist zumindest am Anfang wesentlich sinnvoller, Zustände vollkommener Bewußtlosigkeit zu vermeiden. Wenn man also mit Erschöpfungstechniken arbeiten will, muß man den Augenblick kurz vor dem Einsetzen der Ohnmacht festhalten. Wie auch bei jeglicher Arbeit mit Träumen, ist der Moment des Übergangs vom Wachzustand in den Traum- oder Schlafzustand der entscheidende. In diesem Moment befinden wir uns so nahe an der Grenze, daß es uns keine Schwierigkeiten machen wird, die andere 'Welt zu betreten. doch wir sind noch so bewußt, daß wir einen wirksamen Befehl geben können, der z.B. die spätere Erinnerung oder die Reaktionsfähigkeit in echten Gefahrensituationen auslöst.

DAS ENTWICKELN DER PERSÖNLICHEN KRAFT

Der Begriff "Kraft" wird im Schamanismus sehr häufig verwendet. Kraft bedeutet jedoch nicht nur Vitalenergie, physische Stärke und Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Arten von Kraft: Kräfte, die hellen, solche, die zerstören, Tierkraft, Pflanzenkraft, Sonnenkraft, Erdkraft etc. In den Mythen der Ojibwa Indianer heißt es, daß Kitche Manitu jedem Ding und jedem Lebewesen eine bestimmte Kraft gegeben habe. Besonders werden dabei natürlich die einer bestimmten Tier- oder Pflanzenart zugehörigen Kräfte erwähnt. Man erzählte, daß z.B. die Tiere ohne eine bestimmte Kraft geboren wurden. Sie mußten erst auf einen hohen Berg steigen und Kitche Manitu bitten, ihnen eine Kraft zu verleihen. Die Kaulquappe erhielt die Fähigkeit zur Verwandlung, der Biber Frieden, der Wolf Treue, der Schmetterling Schönheit etc. (Nach: Basil Johnston, Und Manitu erschuf die Welt, 2. Aufl. Verlag Eugen Diederichs/Gelbe Reihe, Düsseldorf/Köln, 1981, S. 5-8)

Tiere wurden auch als totemische Symbole verwendet. Die Menschen, die einem bestimmten Totem angehörten, strebten danach, die Kraft des entsprechenden Tieres, seine Charakterzüge und Eigenschaften zu erlangen. Wenn der Schamane mit Kraftgegenständen arbeitet, so sind dies Gegenstände, die von Natur aus eine bestimmte Kraft besitzen. Der Schamane muß fähig sein, diese Kraft zu erkennen, sie sinnvoll einzusetzen und gegebenenfalls zu zähmen. Auf einem steinigen Weg mögen Tausende von Steinen liegen, und einige von ihnen "leben". Diese haben eine besondere Kraft. Ein Stück Holz von einem vom Blitz getroffenen Baum hat eine besondere Kraft. Auch ein Gegenstand, den man durch seltsame Umstände erhält, hat manchmal eine besondere Kraft. Schutzgeister, die in Tierform erscheinen, werden Krafttiere genannt.

Der Begriff "Kraft" bedeutet also auch Persönlichkeit, Eigenschaften, Charaktermerkmale, Manifestationsform, Wissen, Fähigkeiten etc. Wenn wir also von PERSÖNLICHER KRAFT sprechen, bedeutet dies das gleiche wie STARKES TONAL. Ist jemand ein guter Musiker, so ist dies seine Kraft. Studiert er jedoch statt dessen Medizin und verleugnet seine Kraft, nämlich die Musik, wird sein Tonal geschwächt. Der Grund, warum sein Tonal sich für das Medizinstudium entscheidet, also eine falsche Entscheidung trifft, ist der, daß das Tonal schon zu dem Zeitpunkt schwach ist, da es diese Entscheidung trifft. Dieser Mensch mag sagen, daß er seine Entscheidung aus Notwendigkeit getroffen hat, z.B. weil er glaubt, daß man mit Musik kein Geld verdienen kann. Der eigentliche Grund ist jedoch, daß er mutlos und ängstlich ist, was wiederum ein Anzeichen für ein schwaches Tonal ist. Er ist kraftlos, weil er nicht gelernt hat, die Kraft, die ihm gegeben wurde, anzunehmen. Es genügt nicht, daß wir unsere Kraft entdecken; wir müssen auch bereit sein, sie zu akzeptieren, sie zu vervollkommen und zu

realisieren. Der Musiker, der Arzt werden will, hält seine Kraft für zu schwach, als daß sie ihn ernähren könnte. Er nimmt sie nicht an. Die Visionssuche dient dazu, persönliche Kraft offenbart zu bekommen. Deshalb ist es auch so wichtig, daß man dieser Vision folgt, ganz gleich, welche Kraft man besitzt (s.a. Kap. Visionen, Geistreisen und Große Träume). Die persönliche Kraft ist nicht nur Anlage und Fähigkeit, sondern auch gleichzeitig Ziel, Herausforderung und Aufgabe. Keine Kraft ist geringer als die andere.

Wenn man auf der Straße Menschen beobachtet, kann man sehr deutlich sehen, wieviele Tausende von ihnen ihre persönliche Kraft nicht gefunden oder angenommen haben. Die Straßen sind voll von lebenden Leichen. Ständig werden sie krank, verstricken sich immer mehr in ihre Tonalprobleme und fühlen sich allenfalls dann kraftvoll, wenn es dem Nachbarn oder Kollegen noch schlechter geht als ihnen selbst. Sie laufen Berufen nach, die sie für achtens- oder wünschenswerter halten als andere, überfordern sich ständig, indem sie sich Aufgaben aufhalsen oder aufdrängen lassen, die ihnen nicht entsprechen, klammern sich ständig an andere Leute, die ihnen die Verantwortung für sich selbst und ihr Leben abnehmen sollen und lassen sich Visionen aufdrängen, die nicht die ihren sind. Es braucht nur jemand zu kommen, der über eine starke persönliche Kraft verfügt, und seine Vision zu verkünden - und schon laufen ihm alle nach. Wir suchen ständig einen Führer, einen Guru im Außen, machen seine Vision zu unserer und folgen ihm blindlings. --um Teil mag dies daran liegen, daß unser heutiges Erziehungs- und Bildungssystem nicht gerade darauf ausgerichtet ist, dem Einzelnen dabei zu helfen, seine persönliche Kraft zu entdecken und zu entwickeln. Häufig läuft es darauf hinaus, daß den Kindern und Jugendlichen sogar verboten wird, einen bestimmten Entwicklungsweg einzuschlagen. Eltern versuchen auch, meist unbewußt, ihren Kindern Kraft zu stehlen, indem sie zwingen wollen, ihrer eigenen Vision zu folgen, anstatt das Kind seine eigene Vision suchen zu lassen. Als Kind kann man sich in der Regel gegen solche Eingriffe nicht wehren, und oft kann dieser Kraftverlust nur sehr schwer rückgängig gemacht werden. Natürlich versuchen auch Kinder ihren Eltern Kraft zu stehlen, und so kommt es zu ständigen Kämpfen. Wenn man die heutige politische, gesellschaftliche und soziale Lage betrachtet, läßt sich nur feststellen, daß es dringend notwendig wäre, daß mehr Menschen ihre Kraft erkennen und realisieren.

PAKTISCHE ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DES TONAL

1. DER KÖRPER

Unser Körper ist einer der wichtigsten Bestandteile des Tonal. Physische Gesundheit ist eine Ausdrucksform des starken Tonal. Zur physischen Gesundheit gehört die Pflege des Körpers und die Befriedigung seiner Bedürfnisse. Man kann seinen Körper zu immer größerer Leistungsfähigkeit trainieren, indem man intensiv Sport treibt. aber dies ist nicht unbedingt notwendig. Viel wichtiger ist, daß man lernt, sich in seinem Körper Zuhause zu fühlen, ihn zu "beleben". Dies bedingt auch, daß man aufhört ihn zu überfordern oder daß man lernt, die Überforderung zumindest so zu gestalten, daß er dadurch nicht geschwächt wird. Unser Körper ist kein Gefängnis und man sollte ihn auch nicht als solches betrachten. Er ist eines unserer wichtigsten Werkzeuge. und wir sollten uns bemühen, es in Ordnung zu halten.

1.a. Körpergefühl und Kleidung

Viele Menschen fühlen sich in ihrem Körper nicht Zuhause, weil sie ihn nicht mögen. ihn für häßlich halten. Gerade in spirituellen Bewegungen geht der Trend häufig in Richtung Körperverdrängung. Gute Kleidung oder gar Make-up sind verpönt. denn schließlich strebt man ja nur nach den "inneren Werten". Kleidung und Make-up verändern einen Menschen nicht nur in der Sicht anderer, sondern wirken auch direkt auf ihn selbst ein. Man sollte ruhig versuchen, seine äußere Hülle zu verschönern. Es ist überhaupt nicht notwendig, jede Mode mitzumachen; entscheidend ist vielmehr, daß man seinen eigenen Stil findet und daß man die Wirkung von Farben, Stoffen und Schnitten testet. Von Lynn Andrews (Autorin von: Die Medizinfrau. Ansata Verlag, Interlaken. 1983) erzählt man in "Schamanen-Fachkreisen", daß sie ihren Schülerinnen als erstes beibringt, wie sie sich kleiden und schminken sollen, um ihr Äußeres in Einklang mit ihrer Persönlichkeit zu bringen. Dies mag vielleicht ein wenig übertrieben sein, doch halte ich den Ansatz für grundsätzlich richtig. Wichtiger erscheint mir allerdings das persönliche Experimentieren mit Kleidung. Viele Menschen fühlen sich z.B. kraftvoller, wenn sie Leder oder Pelze tragen; andere mögen vielleicht Seide vorziehen. Schwarze Farben können die Konzentration fördern und den Menschen mit der Erdkraft verbinden. Außerdem schützt schwarze Kleidung vor magischen An- und Eingriffen. Blaue Farben haben oft eine beruhigende Wirkung und verleihen Geduld und ruhige Sicherheit. Man könnte hier unendlich viele Beispiele aufzählen, aber jeder sollte für sich selbst herausfinden, durch welche Kleidung er seine Kraft entwickeln und zum Ausdruck bringen kann. Allerdings

sollte man darauf achten, daß man nicht von diesen Dingen ABHÄNGIG wird. Wer sich nicht mehr ohne Make-up auf die Straße traugt. hat etwas falsch gemacht.

1.b. Ernährung

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung des Körpers. Das Allerwichtigste ist, daß man die Dinge isst. die einem schmecken. Man kann sich sehr damit schaden, wenn man Lebensmittel in sich hineinwagt, die man zwar für gesund hält. die jedoch nicht schmackhaft sind. Wir sollten essen was uns schmeckt und was uns bekommt.

Pflanzenkraft ist sehr verschieden von Tierkraft. Nimmt man sehr viel pflanzliche Nahrung zu sich und vermeidet man tierische Produkte, lebt und arbeitet man mit Pflanzenkraft. Diese ist nicht "besser" als die Tierkraft, auch wenn uns manche Vegetarismus-Fanatiker dies einreden wollen. Es ist einfach eine andere Kraft. Wir sollten darauf achten. welche Kraft wir in bestimmten Situationen brauchen und diese dann zu uns nehmen. Eine Bekannte von mir, die eigentlich Vegetarierin ist. erzählte mir einmal, daß sie, wenn sie sich traurig oder depressiv fühlt. ein sehr blutiges Steak isst. Danach würde sie sich sofort besser fühlen. Sie braucht in belastenden Situationen Tierkraft, um ihre eigene Kraft zu stärken. Andere brauchen in solchen Momenten Pflanzenkraft. Wir sollten testen, welche Nahrungsmittel uns in bestimmten Situationen helfen, unsere eigene Kraft aufzubauen. Dies kann zusammen mit der Schulung des Geschmackssinns geschehen. Auch die Menge der Nahrungsmittel sollte situativ bestimmt werden. Manchmal braucht man einfach weniger Nahrung und es wäre unsinnig, sich aus Gewohnheit oder übermäßiger Genußsucht vollzustopfen. zuviel zu essen nimmt uns genauso viel Kraft wie ein Zuwenig.

1.c. Bewegung

Jeder Körper braucht ein gewisses Maß an Bewegung, um nicht schlaff und funktionsuntüchtig zu werden. Da heute viele Menschen den ganzen Tag in Büros sitzen oder einen großen Teil des Tages mit **einseitigen** Bewegungen verbringen, sollte man darauf achten, daß man sich wenigstens gelegentlich seines ganzen Körpers

bewußt **wird**. Einseitige Sportarten sind zu vermeiden. Empfehlenswert sind z.B. Tai-Chi, Judo. Karate, Tae Kwon Do etc., Tanz und Pantomime, Yoga.

1.d. Entspannung und Schlaf

Genauso wichtig ist es, daß dem Körper genügend Ruhephasen gegönnt werden. Man sollte darauf achten, daß man genügend Schlaf bekommt, denn schließlich ist die Zeit, die man mit Schlafen verbringt, nicht verloren. Wenn wir mit Träumen arbeiten, können wir sie nützen und währenddessen unseren Körper entspannen. Außerdem kann man noch zusätzlich Entspannungsübungen durchführen. Dies ist besonders dann anzuraten, wenn man sich während des Schlafens verkrampft und morgens mit steifen Gliedern aufwacht.

1.e. Sexualität

Man lasse sich bitte nicht von irgendwelchen "Weiß-Tantrikern" einreden, daß Sexualität nur auf einer hohen vergeistigten Ebene stattfinden dürfe, am besten sogar ohne jegliche körperliche Berührung. Die sexuelle Askese oder auch die Vergeistigung der Sexualität stellen wichtige Techniken im Rahmen sexualmagischer Praktiken dar. Sie dienen dazu, durch ein Anstauen bzw. Umlenken der Sexualenergie, einen MOMENT DER KRAFT hervorzurufen. In einem Moment der Kraft konzentriert sich magische/schamanische Kraft in uns, die uns dazu befähigt, in die Tiefen des Nagual vorzudringen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, sexualmagische Techniken zu erlernen. Da die Anwendung sexualmagischer Praktiken jedoch den natürlichen Bedürfnissen des Körpers nicht unbedingt entspricht, sollte keinesfalls auf die "normale" sexuelle Betätigung verzichtet werden, da sonst das Tonal empfindlich geschwächt wird. Sexuelle Frustration ist eine der häufigsten Ursachen für ein schwaches Tonal; deshalb sollte man für eine regelmäßige Befriedigung der sexuellen Bedürfnisse sorgen.

Diese Richtlinien beziehen sich auf das normale alltägliche Leben. Unser Körper ist der Behälter der persönlichen Kraft. Wenn das Gefäß ein Loch hat, fließt ständig Kraft aus. Ist der Körper gesund und mit Kraft gefüllt, kann man auch Krankheiten widerstehen.

Wir nehmen ständig verschiedene Kräfte auf: durch die Nahrung, die Luft, durch Träume, durch Geschlechtsverkehr etc. Diese Kräfte können wir mit unserer persönlichen Kraft verbinden und sie so verstärken. Deshalb ist es natürlich besonders wichtig zu wissen,

was wir alles in uns aufnehmen, damit wir entscheiden können, was wir integrieren wollen und was nicht. Dazu müssen wir unsere Aufmerksamkeit schulen. Aber wir müssen die Kräfte auch festhalten können, denn wenn jede Kraft sofort wieder ausfließt, weil unser Körper schwach ist, können wir sie auch nicht nutzen. Wenn sich beispielsweise jemand ständig müde und matt. fühlt, hat er die Möglichkeit. durch gezielte Aufnahme von Energie, diesen Zustand zu ändern. Doch er kann soviel Energie aufnehmen wie er will - wenn der Körper Schwachstellen hat, wird sie sofort wieder ausfließen, und der alte Zustand ist wieder hergestellt. Jeder sollte also die Schwachstellen seines Körpers herausfinden und versuchen. sie zu flicken. Es besteht immer eine Wechselbeziehung zwischen Körper und Kraft. 'Wenn wir unseren Körper pflegen, gewinnen wir Kraft, denn unsere Kraft kann sich mit anderen Kräften verbinden und im Körper verbleiben; dadurch wird auch der Körper wiederum kraftvoller. Es nützt nicht viel, ständig wie ein Vampir aus allem Kraft zu saugen, wenn man sie doch nicht halten kann. In ein Faß ohne Boden kann man soviel gießen wie man will. es wird nie genug sein. Flickt man zuerst den Körper. hat man nicht ständig ein Kraftdefizit und kann sich bei der Aufnahme von Kräften auf jene beschränken. die man gerade braucht, um eine bestimmte Handlung durchzuführen. für die die eigene Kraft nicht ausreichen würde.

Der Schamane gibt niemals seine eigene Kraft weg. 'Wenn er eine Heilung durchführt, bittet er die Kräfte. die er braucht, zu ihm zu kommen, und er nimmt sie zeitweise in sich auf, um dem Patienten helfen zu können, oder er gibt sie direkt an ihn weiter. Im Idealfall stabilisieren sich Kraft und Körper gegenseitig.

Während seiner Lehrzeit arbeitet der Schamane häufig mit der Technik der Nicht-Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse. Durch Fasten. sexuelle Enthaltensamkeit, Schlafentzug etc. wird eine Spannung/Erschöpfung erzeugt, die es dem Lernenden ermöglicht, einen Moment der Kraft herbeizuführen. Der erfahrene Schamane benötigt diese Techniken jedoch nicht mehr, weil er beliebig ins Zentrum der Kraft eintreten kann. Er befriedigt die Bedürfnisse seines Körpers, damit dieser ein perfektes Gefäß für die Kraft abgibt. Er identifiziert sich jedoch nicht mit seinem Körper. ist also nicht EMOTIONAL ABHÄNGIG von der Befriedigung seiner körperlichen Bedürfnisse. Ein sehr erfahrener Schamane kann beispielsweise auf Sex verzichten - er ist nicht abhängig davon. Da er jedoch seinen Körper als ein Werkzeug der Kraft betrachtet. sorgt er für seine sexuelle Befriedigung. Dadurch wird sein Tonal gestärkt, so daß es ein gutes Gefäß abgibt. Eine emotionale oder auch physische Abhängigkeit weist jedoch immer auf ein schwaches Tonal hin.

2. INSTINKT UND DIE SCHULUNG DER SINNESORGANE

Instinkt ist eine Art Körperintelligenz. Unser Instinkt ist heutzutage jedoch recht verkrüppelt. Die meisten Leuten würden heute z.B. nicht merken, wenn eine Speise verdorben ist, sofern keine Farbveränderungen, Schimmel, üble Gerüche etc. festzustellen sind. Sie stellen ihre Betten an Orten auf, die ihnen vielleicht Kraft entziehen und finden nicht die Orte, die ihnen Kraft geben können. Sie fühlen nicht, ob ihnen ein Mensch mit guten oder bösen Absichten entgegentritt, denn sie können nicht hinter seine Masken blicken.

Instinkt ist eine Art von Aufmerksamkeit, die heute fast nur noch bei Menschen vorkommt, die in freier Wildnis leben. Zigeuner hält man z.B. oft für ein mißtrauisches, verschlagenes Volk. Für selbsthaft Gewordene mag das vielleicht auch stimmen, denn Mißtrauen steht in enger Beziehung zum Instinkt. Instinkt ist eine neutrale Form der Wachsamkeit - Mißtrauen ist jedoch wertend. Die fahrenden Zigeuner sind Meister des Instinkts, so wie die Indianer Meister des Träumens sind. Die Ausbildung des Instinkts kann u.a. zur Fähigkeit des SEHENS führen.

Der Instinkt meldet sich bei uns höchstens in akuten Gefahrensituationen, wo er das rationale Bewußtsein verdrängt und die Kontrolle über den Körper übernimmt. Instinkt ist aber nicht nur ein wirkungsvoller Schutzmechanismus in Gefahrensituationen. (Als solcher ist er dem Tonal zugehörig.) Es besteht auch die Möglichkeit, Wissen und Kraft instinktiv wahrzunehmen - und hier werden die Grenzen zum Nagual fließend. Ein Moment der instinktiven Wahrnehmung kann das Sprungbrett zur Begegnung mit dem Nagual werden.

Instinkt ist jedoch nicht zwangsläufig nur in der freien Natur erlernbar. Wir können ihn genauso in einer Großstadt trainieren. Der Instinkt der Natur ist jedoch ein anderer als der der Großstadt; man muß seine Wachsamkeit auf andere Dinge richten. Zu merken, daß man von jemandem beobachtet wird, ist eine instinktive Reaktion. Wir nehmen die Person, die uns beobachtet, nicht direkt mit unseren Sinnesorganen wahr, und wir sind auch nicht im Nagual, so daß wir SEHEN könnten, wer uns beobachtet. Vor einigen Jahren habe ich eine größere Gruppe Frauen befragt. Mir war aufgefallen, daß Frauen z.B. häufig wahrnehmen, wenn sie jemand ansieht, den sie selbst nicht sehen können. Ich bin davon ausgegangen, daß diese spezielle Art der instinktiven Wahrnehmung bei allen Frauen stärker ausgeprägt ist als bei Männern. Es stellte sich jedoch heraus, daß diese Fähigkeit besonders stark bei denjenigen Frauen vorhanden war, die gesehen werden WOLLTEN, die die Aufmerksamkeit auf sich lenken wollten. Diese Frauen erklärten übereinstimmend, daß sie sich mit einer bestimmten Art von Energiefeld umgeben, welches knapp über der Haut liegt. Wenn nun der Blick eines Menschen auf dieses Feld trifft, wird eine Reaktion ausgelöst, die entweder direkt auf der Haut oder nur wenig von der Hautoberfläche entfernt als Hypersensibilität. Wärme- oder

Kältegefühl wahrgenommen wird. Die gleichen Frauen wären aber beim (Überqueren der Straße angefahren worden, wenn sie ein Auto nicht rechtzeitig gesehen hätten. Die instinktive Wahrnehmung wirkte in diesem Fall nur dort, wo auch die Aufmerksamkeit lag. Wenn wir also unsere Wachsamkeit auf viele Bereiche ausdehnen, vergrößert sich auch der Bereich der instinktiven Wahrnehmung. Das Erlernen der Wachsamkeit steht in enger Verbindung zur Schulung der Sinnesorgane.

2.a. Das Gehör

Viele Menschen empfinden den Lärm der Großstadt als unangenehm, sprechen aber von der Wohltuenden Stille des Waldes. Da man sich, wenn man in einer Großstadt lebt, dem Geräuschpegel anpassen muß, läßt man den Gehörsinn abstumpfen. Wenn man jedoch längere Zeit im Wald ist, wird man feststellen, daß das Gehör wieder empfindlicher wird. Plötzlich kann von Stille keine Rede mehr sein. Die Geräusche, die man mit dem abgestumpften Gehör nicht wahrnehmen konnte, erscheinen jetzt übermäßig laut. Die Sensibilisierung oder Abstumpfung erfolgt nach den Bedingungen der unmittelbaren Umgebung. Dieser Vorgang der Anpassung erfolgt automatisch, dauert aber oft längere Zeit. Ist man z.B. immer von leise redenden Menschen umgeben und kommt plötzlich mit jemandem zusammen, der relativ laut spricht, paßt sich das Gehör meist nicht so schnell an. Oft kommt es dann zu einer Überreizung, die sich in Form von Kopf- oder Ohrenscherzen, Müdigkeit, Gereiztheit etc. ausdrücken kann. An diesem Beispiel sehen wir, daß eine Sensibilisierung der Sinnesorgane nicht unter allen Umständen empfehlenswert ist. Man darf Empfindlichkeit nicht mit Wachsamkeit verwechseln. Statt dessen sollte man sich hauptsächlich auf die Möglichkeit der schnellen Anpassung konzentrieren. Es sollte das Ziel sein, durch eine schnelle Anpassung an die jeweiligen Umweltbedingungen eine optimale Sinneswahrnehmung zu erreichen. Befindet man sich in einer Großstadt, muß man die Sensibilität soweit herabschrauben, daß der Lärm nicht stört; in einer ruhigen Umgebung muß sie heraufgesetzt werden, damit man überhaupt etwas wahrnimmt. Innerhalb dieser Grenzen sollte die Wahrnehmung jedoch intensiver als gewöhnlich sein.

Übung 1

Man stellt einen Plattenspieler oder ein Radio auf hohe Lautstärke. Im Zimmer sollte sich in einiger Entfernung ein tickender Wecker, ein tropfender Wasserhahn o. ä. befinden. Das Ticken sollte relativ leise sein. Nachdem man kurze Zeit laute Musik gehört hat, stellt man das Gerät aus und richtet seine Aufmerksamkeit auf das Ticken. Normalerweise dauert es einige Zeit, bis man es überhaupt wahrnimmt, und dann noch einige Zeit, bis man es ganz deutlich hört. Diese Zeit der Anpassung sollte so weit wie möglich verkürzt werden. Dazu führt man den Wechsel mehrmals hintereinander durch und versucht die Phasen "laut/leise" schneller zu wechseln. Als Ziel sollte man sich eine Anpassungszeit von 2 Sekunden setzen.

Übung 2

Man hört längere Zeit laute Musik und konzentriert sich dann auf das Ticken. Hier sollte das Ziel eine Anpassungszeit von 5 Sekunden sein.

Übung 3

Man versucht, Musik und Ticken gleichzeitig zu hören. Man beginnt mit gleich hoher Lautstärke von Ticken und Musik (Grundwert). während man sich bemüht, die Musik mit einem und das Ticken mit dem anderen Ohr wahrzunehmen. erhöht man langsam die Lautstärke der Musik, bis man den Grundwert überschritten hat.

Übung 4

Man nimmt zwei Radios und stellt verschiedene Sender ein. Es sollten auf beiden Programmen Sendungen sein, bei denen viel gesprochen wird. Man versucht nun, beide Texte gleichgut zu verstehen. Dies sollte solange geübt werden, bis man in der Lage ist, beide Texte kurz zusammenzufassen.

2.b. Der Geschmack

Jeder wird das Gefühl des "Heißhungers" auf ein bestimmtes Nahrungsmittel schon einmal erlebt haben. Dies geschieht natürlich besonders oft bei Menschen, die eine bestimmte Diät einhalten, die ihnen nicht schmeckt, oder bei denjenigen, die sich sehr einseitig ernähren. Wir können zwei verschiedene Arten von Heißhunger unterscheiden: Die erste bildet das Signal des Körpers, daß er einen bestimmten Stoff benötigt. z.B. Vitamine, Mineralstoffe. Eiweiß etc. Plötzlich meint man, man müßte unbedingt Tomaten. Fleisch, Fisch oder Brot essen. Dies geschieht auch ohne daß man eines dieser Nahrungsmittel im Geschäft oder auf Plakaten sieht. Es kommt ganz überraschend und meldet sich solange wieder, bis man dieses Nahrungsmittel oder eines, das ebenfalls die gewünschten Stoffe erhält, zu sich nimmt.

Die andere Form des Heißhungers resultiert meist aus einer übermäßigen Genußsucht. Wenn ein übergewichtiger Mensch sich einer Abmagerungskur unterziehen will. muß er meist Dinge essen, die seinen Geschmackssinn nicht befriedigen. Es ist nicht unbedingt der Hunger, der ihn seine Diät abbrechen läßt. sondern sein 'Wunsch nach mehr Geschmacksreizung. (Dies wiederum kann sehr verschiedene Gründe haben. auf die wir hier leider nicht weiter eingehen können.) Wenn wir unseren Geschmackssinn in der richtigen Weise ausbilden, können wir damit eine ganze Reihe von Ernährungsgewohnheiten, die die Ursache für viele Krankheiten bilden, verändern.

Übung 1

Man übt zunächst, sich den Geschmack verschiedener Speisen nacheinander vorzustellen. Die Geschmacksempfindung sollte so lebendig sein. daß man glaubt. man würde gerade einen Bissen dieser Speise im Mund zerkauen. Dies kann auch sehr hilfreich sein, wenn man unfähig ist, seine eigene Genußsucht in den Griff zu bekommen. Sofern man seine Diät einhalten will, kann man die Geschmacksvorstellung mit entsprechenden Gesten verbinden. so daß man ein Stück Sahnetorte genießen kann, ohne es wirklich zu essen. Je stärker die Vorstellungskraft ist, desto befriedigter wird man sich fühlen. Dies wird zwar nicht das Grundproblem, nämlich die Gier nach sinnlichem Genuß, lösen. aber zumindest helfen, das Übergewicht abzubauen.

Übung 2

Wenn man beliebig jeden Geschmack auf der Zunge spüren kann, sollte man darauf achten, welcher Geschmack auftaucht, wenn man hungrig ist. Diese Speise sollte man dann auch zu sich nehmen. Vernünftige Ernährung hat sehr wenig mit Kalorientabellen oder Modediäten zu tun. Unser Körper weiß meistens sehr genau, was er benötigt, nur sind wir selten bereit, ihm zuzuhören. Der Körper hat nicht viele Möglichkeiten, sich uns mitzuteilen. Das Hervorrufen eines bestimmten Geschmacks kann zu einer solchen Ausdrucksmöglichkeit werden. Genauso, wie der Körper Hunger oder Appetitlosigkeit signalisieren kann, so kann er auch ausdrücken, daß eine Speise nicht bekömmlich ist. In Extremfällen macht sich Ekel bemerkbar, was bis zum Erbrechen führen kann. Die kleinen Anzeichen davor werden von uns meist nicht bemerkt. Wenn man sich also nicht sicher ist, ob man die richtige Speise gewählt hat, sollte man dem ersten Bissen nachspüren und die Reaktion des Körpers abwarten. Macht sich irgendein ungutes Gefühl bemerkbar, sollte man die Speise stehen lassen. Wenn es wirklich unumgänglich ist, diese Speise zu essen, sollte man möglichst bald danach erbrechen. Das mag sich drastisch anhören, ist jedoch sehr sinnvoll. Ein nicht bekömmliches Essen kann uns mehrere Tage quälen, und das ist noch viel uneffektiver.

Übung 3

Während des Essens sollte man Ablenkungen vermeiden. Man bringt der Nahrung Achtung entgegen, indem man sie in Ruhe genießt. Führen wir beim Essen heftige Diskussionen oder lesen Zeitung, stopfen wir damit nur etwas in uns hinein, ohne es richtig zu würdigen. Wenn man seine Aufmerksamkeit verdoppeln kann, worauf wir später noch kommen werden, ist es möglich, das Essen mit einer anderen Tätigkeit zu verbinden. Man sollte jedoch nie die Nahrung gedankenlos in sich hineinstopfen. Jeder Bissen sollte bewußt wahrgenommen werden, die ganze Aufmerksamkeit sollte sich auf die Speise konzentrieren. Man wird überrascht sein, wieviel bewußter man die Kraft eines Nahrungsmittels erkennt. Wenn man jedoch bewußt mit den ganz speziellen Kräften eines Nahrungsmittels umgeht, sie erkennt und einsetzt, wenn der Körper sie braucht, kann man seine persönliche Kraft wesentlich verstärken.

2.c. Der Geruch

Geruchseindrücke nehmen **wir** meist nur auf einer unbewußten Ebene wahr. Deshalb sind wir auch gerade hier besonders beeinflussbar. Wir reagieren zwar auf Gerüche, bemerken aber meist nicht, daß wir dies tun. Gelegentlich fällt uns vielleicht auf, daß wir Menschen, die ein zu starkes Parfum benutzen, lieber nicht so nah an uns heranlassen, oder daß wir uns in Räumen unwohl fühlen, die mit Gerüchen von alten oder kranken Menschen erfüllt sind. Zwischen einem auffällig angenehmen oder unangenehmen Geruch liegen jedoch viele Zwischenstufen, die wir nicht bewußt wahrnehmen. Ein gutes Parfum sollte so zusammengesetzt sein, daß man es nicht bewußt riechen kann, wenn man es sparsam verwendet. Die Geruchswahrnehmung teilt sich dann dem Unbewußten mit, und man fühlt sich auf unerklärliche Weise angezogen. Parfums, denen man aphrodisische Wirkungen zuschreibt, werden meist viel zu stark aufgetragen. Dadurch wirken sie nicht mehr auf das Unbewußte anderer Menschen ein und verfehlen so ihren Zweck. Körpergerüche, die man heutzutage mit allen möglichen Sprays, Seifen und Cremes zu vernichten sucht, können ein vorzügliches Erkennungsmerkmal sein, wenn man sich erst einmal auf ihre Wahrnehmung sensibilisiert hat. Hier liegt natürlich die Vermutung nahe, daß die Bekämpfung der Körpergeruchs dem unbewußten Wunsch entspringt, das Erkennen der Persönlichkeit eines „Menschen durch Geruchswahrnehmung zu verhindern. Ausdrücke wie "jemanden nicht riechen können" oder "die Sache stinkt zum Himmel" werden heute nur noch als Metaphern benutzt. Wenn wir jedoch unseren Geruchssinn schärfen, haben wir z.B. ein ausgezeichnetes Mittel an der Hand, das uns hilft, Menschen besser einschätzen zu können. Die Fähigkeit kann natürlich im "Positiven" wie auch im "Negativen" eingesetzt werden. So ist es beispielsweise möglich, wichtige Aufschlüsse über den Gesundheitszustand eines Menschen zu erhalten, der um eine Heilung gebeten hat. Dieselbe Methode kann man aber auch anwenden, um sich persönliche Vorteile zu verschaffen, weil man nämlich die geheimen Ängste oder Wünsche eines Menschen erkennt und ihn so manipulieren kann. Die Methode selbst ist völlig neutral. Wie man sie verwendet, liegt in der Verantwortung eines jeden einzelnen, der stets die Konsequenzen für sein Handeln tragen muß.

Übung 1

Wir beginnen mit dem Geruch des Alters. Dieser ist relativ einfach zu erkennen: erdhaft, modrig. Bei einem gesunden alten Menschen hat der Geruch nichts Unangenehmes an sich. Man könnte ihn mit dem Geruch von feuchter brauner Erde oder von nassen Steinen

vergleichen. Dazu kommt noch der persönliche Körpergeruch, der sich mit dem Altersgeruch vermischt oder ihn überlagert. Es geht zunächst nur darum, den Altersgeruch zu erkennen. Dies kann man bei Verwandten, in Altenheimen oder einfach in öffentlichen Verkehrsmitteln üben.

Übung 2

Wir kommen nun zum Geruch der Angst. Dieser kann verschiedene Formen annehmen, meist hat er jedoch säuerlichen oder beißend scharfen Charakter. Je nach Intensität der Angst wird der persönliche Körpergeruch stark überlagert. Handelt es sich um eine spontane oder situationsbedingte Angst (Prüfungsangst, Versagensangst bei einer bevorstehenden unangenehmen Situation, heftiger Schreck etc.), ist der Geruch anders als bei chronischen Ängsten. Bei chronischen, tiefliegenden Ängsten (Lebensangst, Todesangst, Menschenangst etc.), an denen nicht gearbeitet wird, macht sich oft zusätzlich noch ein staubig-muffiger Geruch bemerkbar, wobei die Intensität meist niedriger ist als bei der spontanen, situationsbedingten Angst. Es sollte eine genaue Klassifizierung der unterschiedlichen Geruchsformen der Angst erstellt werden. Am besten beginnt man mit den Wahrnehmungsübungen im Familien- oder Bekanntenkreis, da am Anfang die Bestätigung der eigenen Vermutungen recht hilfreich sein kann.

Übung 3

Der Geruch der Krankheit ist meist recht auffällig. Die Klassifizierung ist allerdings schwierig und erfordert lange Zeit der geduldigen Beobachtung, bis man die Gerüche verschiedener Krankheiten erkennen und einordnen kann. Zunächst sollte man beginnen, einfach in "krank" oder "nicht krank" zu unterscheiden. Oft kann man starken persönlichen Körpergeruch mit Krankheitsgeruch verwechseln. Angstgeruch ist mit dem Krankheitsgeruch verwandt. Angst kann sich schließlich auch in einer Krankheit manifestieren, wobei man als Beobachter unterscheiden lernen muß, ob dies schon eingetreten ist oder noch nicht. Allein an diesen beiden Punkten sehen wir schon die Schwierigkeiten, die hier auf uns zukommen. Es würde zu weit führen, auf dieses Thema näher einzugehen-, außerdem ist es sehr schwierig, feine Geruchsunterschiede zu objektivieren. Es zeigt sich immer wieder, daß Menschen gleiche Worte als Annäherungen für verschiedene Gerüche benutzen oder daß ein bestimmter Geruch verschieden beschrieben wird. Deshalb ist es sinnvoll, wenn sich jeder seine eigenen Vergleiche und Kategorien erschafft.

Übung 4

Es besteht die Möglichkeit, durch die Analyse des persönlichen Körpergeruchs wertvolle Aufschlüsse über den Charakter eines Menschen zu erhalten. Man kann die Körpergerüche in verschiedene Klassen einteilen. Wenn man bei mehreren Menschen den "gleichen" Geruch feststellt (genau gleiche Gerüche treten äußerst selten auf, aber man hat es öfters mit gleichen Grundsubstanzen zu tun, die sich mit einem individuellen Beigeruch vermischen). sind meist auch ähnliche Charaktereigenschaften vorhanden. Jeder sollte für sich allein eine Typologie aufstellen, da, wie gesagt, die Geruchswahrnehmung sehr unterschiedlich, bzw. individuell sein kann.

Übung 5

Um bei der Beurteilung eines Menschen nach seinem Körpergeruch den persönlichen Geruch von einem Krankheits-, Angst-, Altersgeruch etc. trennen zu können, muß man zunächst lernen, zwei bekannte Gerüche, die miteinander vermischt wurden, zu unterscheiden und isoliert wahrzunehmen. Dies läßt sich sehr leicht beim Kochen trainieren. Wenn man z.B. in eine Fleischbrühe Zwiebeln gibt., riecht man normalerweise Zwiebelsuppe. Jetzt muß man versuchen, Zwiebeln und Fleischbrühe einzeln zu riechen. Ein guter Koch kann z.B. anhand des Geruchs eines fertigen Gerichts dessen einzelne Bestandteile aufzählen. und dabei handelt es sich ja meist um mehr als nur zwei. Hat man erst einmal die Fähigkeit erworben, aus einem Geruchsgemenge die einzelnen Bestandteile zu isolieren, kann man dies mühelos auf andere Bereiche übertragen. sofern einem die einzelnen Bestandteile prinzipiell vom Geruch her vertraut sind. Bei Menschen wird man mit der Zeit auch immer wieder Bestandteile entdecken, die man bisher noch nicht bemerkt hat. Diese muß man dann in seine Typologie aufnehmen und den Zusammenhang mit einzelnen Charaktereigenschaften erkennen.

2.d. Das Sehen

Unsere visuelle Wahrnehmung ist in unserer Kultur relativ stark ausgebildet. Allerdings sind wir daran gewöhnt, unseren Blick auf irgendein Objekt einzustellen und die gesamte

Aufmerksamkeit darauf zu richten. Wenn wir z.B. ein Buch lesen, sind wir meist unfähig, gleichzeitig- andere optische Eindrücke wahrzunehmen. Unser Blick braucht ständig irgendwelche Dinge, an denen er sich festhalten kann. Den Blick schleifen zu lassen gestatten wir uns höchstens mal im Urlaub oder wenn **wir** gerade nichts zu tun haben. was so gut wie nie passiert. und selbst dann halten wir uns meist schnell wieder an irgendetwas fest. Die Fähigkeit des schamanischen Sehens ist jedoch nur erlernbar, wenn wir diesen Fixierungszwang zumindest zeitweise lösen können. Wir gehen hier jetzt noch nicht auf die Wahrnehmung im veränderten Bewußtseinszustand ein, denn diese hat nicht unbedingt etwas mit dem optischen Sehen zu tun.

Übung 1

Um den Fixierungszwang zu lösen, setzt man sich auf eine Bank an einer belebten Straße oder in ein vielbesuchtes Restaurant. Dort schaut man umher, jedoch ohne. wie wir dies gewöhnt sind. Menschen oder Gegenstände direkt anzuschauen oder gar zu beobachten. Dabei sollte der Blick nicht auf "unscharf" gestellt werden. Jeder Mensch oder jedes Ding soll angesehen werden. doch soll der Blick nicht verweilen. Diese Übung führt man etwa eine halbe Stunde lang durch und wiederholt sie solange, bis man nicht mehr den Wunsch verspürt, die Dinge zu fixieren.

Übung 2

Wenn der Fixierungszwang gelöst ist.. läßt man seinen Blick schweifen, vielleicht etwas langsamer als bei Übung 1. Unser Blick wird sich jetzt von einigen Dingen oder Menschen angezogen fühlen, Während er über andere einfach hinweggleitet, ohne daß eine Reaktion in uns ausgelöst wird. Die Dinge oder Personen, von denen sich unser Blick angezogen fühlt. sollten wir genauer beobachten. Es sollte eine Liste aufgestellt werden. Bei dieser Übung kann man sehr viel über seine selektive Wahrnehmung erfahren.

Übung 3

Diejenigen Leser, die gelegentlich mit Schamanen zusammenkommen. werden sicher schon bemerkt haben, daß diese die Angewohnheit haben. Dinge oder Personen oft nicht direkt anzusehen. Besonders deutlich kann man das beobachten, wenn man einem Schamanen direkt

gegenübersitzt. Manchmal schaut er knapp an uns vorbei, oder er richtet seinen Blick auf einen Punkt dicht über unserem Kopf, oder er bremst seinen Blick ab, bevor er uns berührt. Dies ist eine der einfachsten Techniken, um das "Aurasehen" zu erlernen. Man richtet seinen Blick also immer knapp neben die Umrisse eines Körpers und versucht dabei an nichts zu denken, sondern statt dessen einfach aufnahmefähig zu sein. Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, daß sich als Ansatzpunkt bei Personen die Kopf- oder Schultergegend am besten eignet. Danach kann man dann mit dem Blick den gesamten Körperumriß abtasten.

Sieht man die Aura erst einmal an einem Punkt deutlich, kann man sie bald darauf ganz erkennen. Diese Art der Wahrnehmung ist Teil des Grenzbereichs zwischen Tonal und Nagual. Wenn wir uns daran erinnern, wie wir als Kinder gesehen haben, werden wir feststellen, daß wir damals dem Fixierungszwang wesentlich weniger unterlagen, als wir es im Erwachsenenalter tun. Unsere Wahrnehmung in der Tonalwelt war weitaus weniger begrenzt. Diesen Zustand können wir mit etwas Geduld und Übung wieder erreichen. Von diesem Punkt aus ist es nur noch ein kleiner Schritt bis zum Nagual.

Übung 4

Eine weitere wichtige Übung ist das Starren. Dabei fixiert man einen Gegenstand bewegungslos und ohne zu zwinkern mit dem Blick. Diese Technik führt uns, in Verbindung mit dem Erzeugen der Gedankenleere, in das schamanische Sehen.

2.e. Der Tastsinn

Einen großen Teil unserer Zeit verbringen wir damit, Dinge zu berühren, aber wir tun es meist automatisch und gedankenlos. 'Wer FÜHLT es denn schon wirklich.. wenn er eine Büroklammer, einen schmutzigen Teller, ein Weinglas oder einen Hammer in der Hand hält? Selbst die Berührungen unter Menschen sind viel zu oft ein Automatismus und kein echtes sinnliches Gefühl. Im allgemeinen liegt unser Bewußtsein nicht bei den Dingen, die wir mit unseren Händen tun. Wir erledigen täglich so viele kleine Routinearbeiten, bei denen wir dann an den kommenden Urlaub, den Streit mit dem Partner, die Pläne für den kommenden Tag etc. denken. Wir schenken den Dingen überhaupt keine Aufmerksamkeit, außer wenn wir uns vielleicht bei einer dieser Routinetätigkeiten verletzen,

Übung 1

Man versucht sich einen Tag lang hauptsächlich auf den Tastsinn zu konzentrieren. Alles, was man mit den Händen tut, sollte bewußt empfunden werden. Banale Dinge **wie** Zahnpastatuben oder Zeitungen werden sich plötzlich völlig anders anfühlen als man es gewöhnt ist. Wenn man die Dinge alle bewußt berührt, wird man zu Anfang für die simpelsten Handlungen das Doppelte an Zeit benötigen, da die Bewegungen unkoordinierter werden. Manchmal wird man sogar eine ganz gewöhnliche Handlung unterbrechen müssen, weil man nicht mehr weiß, wie man sie sonst immer durchgeführt hat. Eine gute Übung, um seine Aktionsmuster zu durchschauen und sie zu überprüfen!

Übung 2

Man sucht ca. 20 verschieden geformte Steine. Diese legt man vor sich auf einen Tisch, belastet sie nacheinander und prägt sich ihre Form und Struktur ein. Dann schließt man die Augen und versucht die Steine durch Belasten wiederzuerkennen.

Übung 3

Man geht in einen Wald, sucht sich einen Baum aus und befühl zunächst seine Rinde. Dann legt man die Hände flach an den Stamm und bewegt sie in der gleichen Position langsam vom Baum weg. Die ganze Aufmerksamkeit soll auf die Empfindung in den Handflächen konzentriert werden. Dann bewegt man die Hände wieder auf den Stamm zu und versucht, die Reichweite der Baumenergie zu bestimmen. Sie macht sich als ein leichter Widerstand bemerkbar, wenn man seine Hände dem Stamm nähert. Durch mehrmaliges Wegziehen und Annähern kann man die Grenze des Energiefeldes relativ genau bestimmen.

Übung 4

In der gleichen Weise kann man auch die Aura eines Menschen ertasten. Dabei sollte man auch besonders auf die Energieströme der Chakras achten.

2.f. Das Vervielfachen der Aufmerksamkeit

Es gibt zahlreiche andere Möglichkeiten die Sinnesorgane zu schulen. Leider können im Rahmen dieser Studie nur einige wenige Anregungen gegeben werden. Jeder sollte selbst zusätzliche Möglichkeiten entdecken bzw. entwickeln.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Sinnesorgan richten, läßt meist die Wahrnehmung mit den anderen Sinnesorganen nach. So vergrößern wir unsere Aufmerksamkeit nicht, sondern verteilen sie nur in anderer Form. Zunächst müssen wir also lernen. unsere Aufmerksamkeit zu verdoppeln, zu verdreifachen etc.

Übungsvorschläge:

- gleichzeitig ein Buch lesen und Musik hören;
- essen und lesen;
- Duftöle ausprobieren und Kaffee trinken;
- Geschirrspülen und Radio hören.
- einen Gegenstand aus Ton formen und --Zeitung lesen:
- Weihrauch oder Kräuter verbrennen. ein Bild betrachten und essen.
- lesen Musik hören und essen;
- fernsehen. Musik hören. lesen und essen-.

fernsehen. Briefe schreiben. essen und Weihrauch verbrennen; telefonieren. fernsehen. etwas trinken. Briefe schreiben und rauchen.

3. DAS DENKEN

Aufgrund unseres besonders stark entwickelten rationalen Denkens sind wir überhaupt in der Lage, in unserer heutigen Umwelt, in die wir hineingeboren sind, zu überleben. Ganz gleich, ob man die Vormachtstellung des Denkens akzeptiert oder nicht: wir können die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte nicht rückgängig machen und müssen uns mit den heutigen Gegebenheiten auseinandersetzen und sie als Bestandteile unseres heutigen Lebensraums begreifen. Ich bin der Ansicht, daß wir auf unsere technischen Errungenschaften nicht stolz zu sein brauchen - das gibt uns aber noch lange nicht das Recht sie zu verteufeln. Die Dinge, die unser Verstand geschaffen hat, sind von sich aus weder heilbringend noch bössartig. Unser Verstand ist nur deshalb so gefährlich, weil wir in anderen menschlichen Bereichen extrem unterentwickelt sind. Das Wissen um physikalische oder chemische Vorgänge **ist** genauso neutral wie das Wissen um Sonnenaufgang und -untergang. Wir scheitern nur an dem Umgang mit diesem Wissen, was sicher auch auf unsere einseitige Entwicklung des Denkens zurückgeführt werden kann. Da wir jedoch in unserer heutigen Zeit und in unserem Kulturkreis ohne unsere hochentwickelte Form des Denkens nicht überlebensfähig wären, ist es unsinnig zu glauben, man könnte zu einer neuen Ganzheit gelangen, indem man es einschränkt. Ganz im Gegenteil, wir müssen unser Denken noch weiter ausbilden. Allerdings müssen wir uns bemühen, auch unser emotionales, triebhaftes, spirituelles und soziales Sein auf den gleichen Entwicklungsstand zu bringen. Unser Verstand funktioniert ja leider nicht so unabhängig wie wir es gerne hätten. Indem **wir** versucht haben, unser Denken über alles, was den Rest des Menschen ausmacht, zu stellen, haben wir nur eins erreicht, nämlich daß alles, was wir so erfolgreich verdrängt haben, nun unsere Denkmuster bestimmt ohne daß wir es bemerken. So benutzen wir unser Denken z.B. dazu, immer kompliziertere Waffen zu entwickeln, weil irgendwo eine völlig unhinterfragte Angst vor "dem Feind" steht, dem man in seiner Hilflosigkeit den Namen "Russe", "Amerikaner" oder "Chinesen" gibt. Gleichzeitig sitzen hinter den jeweiligen Grenzen die Menschen zitternd beieinander und hoffen, daß es keinen Krieg geben möge. An den berühmten Fragen, die Kriegsdienstverweigerern so gerne gestellt werden, können wir sehen, wie leicht unser Denken von unbewußten Ängsten manipuliert werden kann. Meist sind wir nicht dazu fähig, unsere Ängste oder Haßgefühle auch nur anzusehen. So geschieht es auch, daß wir eine Angelegenheit nie wirklich durchdenken können, weil da immer ein Wunsch, eine Angst oder ein Trieb auftaucht, der uns unseren ach so kühlen Kopf schnell vergessen läßt. Durch unsere Denkfähigkeit haben wir soviel Wissen erworben, daß man für jeden Fachbereich hochqualifizierte Spezialisten braucht, die jedoch auch nur wieder einen Teil des Materials

überblicken können. Aber unser Denken funktioniert leider nur im Elfenbeinturm des Forschungslabors wirklich effizient. Draußen in der rauhen Wirklichkeit zeigt sich dann, daß wir zwar zum Mond fliegen können, aber immer noch kein vernünftiges, durchführbares Konzept gefunden haben, wie wir der Umweltverschmutzung Einhalt gebieten können. Natürlich leben wir heute recht bequem mit den Errungenschaften der 'Wissenschaftler, nur was nützt uns das alles, wenn es unser Überleben in Frage stellt. Je abstrakter unser Denken wird, desto mehr entfernen wir uns von den alltäglichen Gegebenheiten und Erfordernissen. Wie manche Menschen in Phantasien flüchten, die sie für Visionen halten, flüchten andere ins abstrakte Denken und sprechen von der wahren, freien, alles überwindenden Kraft des Geistes. Wir müssen endlich lernen, unser Denken zu erweitern, anstatt immer neue Muster zu entwickeln, die genauso linear und begrenzt sind wie die alten. Dazu gehört z.B., daß jeder Einzelne beginnt, seine Denkmuster und -strukturen zu hinterfragen. Wir müssen beispielsweise ständig irgendwelche Entscheidungen treffen. Dies tun wir entweder gefühlsmäßig, instinktiv, intuitiv, unbewußt, oder wir denken nach. Die gefühlsmäßige Entscheidung nennen wir meist "spontan" und sagen hinterher: "Ich konnte nicht anders" - was zwar meistens nicht stimmt und nur ein trotziges Sichgehenlassen darstellt, im Augenblick jedoch gerade mal wieder in Mode ist. Auf eine instinktive Entscheidung würde das schon eher zutreffen, sofern man hier überhaupt noch von Entscheidung reden kann. Eine intuitive Entscheidung trifft man aufgrund von Ahnungen oder Eingebungen und ist sehr frustriert, wenn man sich getäuscht hat. Die unbewußten Entscheidungen treffen wir am häufigsten; d.h. wir verhalten uns einfach passiv und glauben, daß wir so jede Verantwortung abschieben können. In der Regel reden wir dann von "Sachzwängen". "Notwendigkeiten" und "in-etwas-hineinschlittern". Wir stellen uns dann auf den Standpunkt: "Was kann ich denn schon dafür, daß sich die Dinge so entwickeln? Mich trifft keine Schuld." Allerdings wird dabei immer wieder vergessen, daß wir, auch wenn wir uns passiv verhalten, immer Entscheidungen treffen. Gegen passives Verhalten ist ja nichts einzuwenden, nur muß man erkennen, daß man damit die Entscheidung trifft, andere für sich entscheiden zu lassen, und dann darf man sich hinterher auch nicht beklagen. Wenn wir durch nachdenken entscheiden, spielen alle die vorgenannten Faktoren auch eine Rolle, denn wir brauchen ja Material, das wir analysieren, strukturieren können etc. Leider gehen wir dabei meistens so vor, daß wir uns einen Haufen unsinniger Fragen stellen und dann Plus- und Minuspunkte gegeneinander aufwiegen. Da man sich nicht wirklich mit den Grundlagen auseinandersetzt, ist es auch kein Wunder, daß man dauernd Fehlentscheidungen trifft, die das Tonal **schwächen**. z.B. werden selten die Minuspunkte, die bei der Entscheidungsfindung bestimmte Wege blockieren, hinterfragt. Hat man fünf positive Faktoren, gegen die drei negative stehen, wird man selten an diesen drei wunden Punkten

arbeiten. Und das ist eine Ignoranz, die uns später teuer zu stehen kommen kann. Es folgen nun einige Übungen, die verhärtete Denkstrukturen auflösen helfen sollen und die Anregungen zur konstruktiven Arbeit an der Entscheidungsfähigkeit bieten können.

3.a. Übergeordnete Denkstrukturen

Unsere Denkstrukturen werden nicht nur von individuellen Faktoren wie z.B. Ängsten, Wünschen, Bedürfnissen und persönlichem Mythos geprägt, sondern auch von übergeordneteren wie --,Zeitgeist, Kultur etc. Zunächst werden wir nun mit den übergeordneten Faktoren arbeiten. In der Zeit der Science Fiction und Fantasy Literatur haben wir eine große Auswahl an verschiedenen Phantasiewelten, in denen die handelnden Personen oft ganz anderen, uns fremden Denkstrukturen folgen. Wir können uns nun imaginativ, in die eine oder andere Romanfigur hineinversetzen und versuchen, die ihr zugeeignete Denkstruktur anzunehmen. Wir sollten verschiedene Welten und Personen ausprobieren und gelegentlich auch solche auswählen, die uns nicht gefallen. Diese Übung dient nicht dazu, unsere Zeit und Kultur zu transzendieren. Sie soll uns nur helfen, die Relativität dieser Faktoren zu erkennen und die diesbezügliche Prägung deutlicher wahrzunehmen, ohne ihr wertend gegenüberzutreten. Wir werden zwar nicht zu einem Indianer, wenn wir lernen zu denken wie ein Indianer, doch kann dieses Spiel mit den Denkstrukturen uns helfen, fremde sowie unsere eigenen individuellen Denkmuster zu erkennen und von übergeordneten Strukturen zu unterscheiden.

3.b. Individuelle Denkstrukturen

Kommen wir nun zu den individuellen Denkstrukturen. Obwohl diese Muster ständig präsent sind und wir uns unentwegt in ihnen bewegen, nehmen wir sie doch nur sehr selten wahr. Das einmal eingespeicherte Material wird meist nicht mehr hinterfragt. Allenfalls bei der Entscheidungsfindung und Problemlösung wird uns gelegentlich bewußt, daß wir uns ständig im Kreis drehen und mit unserem Denken immer wieder an die gleichen Grenzen stoßen. Diese Momente sollten **wir** herausgreifen, um uns mit diesen Grenzen näher zu beschäftigen. Welche Gedanken lassen wir gar nicht erst zu, an welche klammern wir uns etc.? Die Ergebnisse sollen aufgeschrieben werden. Anhand der Grenzen können wir bestimmte Muster bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgen und erkennen, wie unsere Entscheidungen dadurch geprägt wurden. So werden uns auch die Muster, die zu Fehlentscheidungen geführt haben,

deutlich. Da sich unser Denken fast ausschließlich in kausalen logischen Bahnen bewegt, ist es relativ einfach, sich an die Ursache der Denkfehler heranzutasten.

3.c. Überprüfung der Denkmuster

Oft sind die Ursachen, die zu einem bestimmten Denkmuster geführt haben, gar nicht mehr relevant. Wir haben nur vergessen, diese Information in unserem Denkcomputer zu löschen. Alle Muster sollten daraufhin überprüft und gegebenenfalls eliminiert werden. Bei der vorherigen Übung haben wir gelernt, ein Denkmuster bis zu seinem Ursprung zurückzuverfolgen. Wenn wir nun beispielsweise entdecken, daß uns Furcht dazu bewogen hat, ein solches Denkmuster zu erschaffen, und nun erkennen, daß wir diese Furcht heute gar nicht mehr empfinden, können wir das Denkmuster löschen. Zu diesem Zweck stellt man es sich noch einmal genau vor und gibt ihm vielleicht auch einen Namen. Dann öffnet man mit den entsprechenden Gesten eine imaginative Tür und schreit, so laut man es vermag: "Raus!" Man beachte dabei, daß durch dieses eine Wort das gesamte Denkmuster hinausgeschleudert werden muß. Danach schließt man die Tür wieder.

3.d. Das Aufbrechen starrer Denkmuster

Die übriggebliebenen Muster sind meist nicht so einfach zu knacken, da sie durch Faktoren bestimmt werden, die uns bewußt nicht zugänglich sind oder in unserer Erinnerung verfälscht werden. Solche Muster können durchschaut werden, indem man mit seinem Denken spielt, sich z.B. in Personen hineinversetzt, die man gut kennt und versucht, eine Angelegenheit mit deren Denkstrukturen zu betrachten. Wenn man diese dann mit seinen eigenen vergleicht, gewinnt man oft erstaunliche Erkenntnisse und möglicherweise eine größere Flexibilität.

3.e. Denkmuster und Entscheidungsfähigkeit

Zunächst sollten wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, zu erkennen, wie oft wir uns in Entscheidungssituationen befinden. Wir müssen erkennen, daß unser ganzer Tagesablauf von Entscheidungen geprägt wurde, die wir einmal getroffen haben. Und jeden Tag treffen wir neue Entscheidungen, die auch wiederum unsere Zukunft prägen. Meist reagieren wir jedoch so automatisch, daß wir gar nicht bemerken, daß wir ständig Entscheidungen treffen.

Irgendwann einmal hat sich jemand z.B. angewöhnt, niemals vor Mitternacht schlafen zu gehen. Diese Gewohnheit behält er jahrelang bei - möglicherweise sogar sein ganzes Leben lang. Dieser Mensch würde sicherlich nie auf den Gedanken kommen, zu behaupten, daß es sich hierbei um eine ENTSCHEIDUNG handelt. Tatsächlich handelt es sich aber hier um eine Entscheidung. Wir müssen uns darüber bewußt werden, daß wir jede Minute unseres Lebens durch scheinbar banale Entscheidungen gestalten. Man sollte zunächst einmal versuchen zu erkennen, wie oft man in einer Situation automatisch reagiert. Dann sollte man versuchen, alles, was man tut, bewußt zu tun und sich immer darüber im klaren sein, daß man sich dazu entschieden hat, diese Dinge zu tun. Dabei wird man feststellen, daß man täglich hunderte von Entscheidungen trifft. Wer sich darüber bewußt geworden ist, kann nicht mehr behaupten, daß er "fremdbestimmt" lebt und "Sachzwängen" gehorcht.

3.f. Konstruktive Entscheidungsfindung

Haben wir erst einmal erkannt, wie häufig wir uns für oder gegen etwas entscheiden, sollten wir uns angewöhnen, diesen Prozeß so bewußt wie möglich zu erleben. So sollten wir uns vor jeder Entscheidung folgende Fragen stellen:

- 1) Entspricht diese Lösung (Handlung, Situation etc.) meinen Anlagen und Fähigkeiten?
- 2) Besitze ich genügend Kraft, um meine Aufgabe zu erfüllen (diese Handlung durchzuführen, in dieser Situation zu bestehen etc.)?
- 3) Betrachte ich diese Aufgabe (Situation, Handlung etc.) als eine Herausforderung?
- 4) Bin ich bereit, diese Herausforderung anzunehmen?

Mit diesen vier Fragen hat man die wesentlichen Punkte berührt und kann Fehlentscheidungen weitgehend vermeiden. Wurde eine von diesen Fragen mit "nein" beantwortet, muß man solange an diesem Punkt arbeiten, bis man die Frage schließlich mit "ja" beantworten kann. Gelingt dies nicht, muß man eine andere Entscheidungsmöglichkeit in der gleichen Form durchgehen, bis man eine Lösung findet, die allen vier Fragen standhält. Man muß natürlich lernen, sich selbst und seine Lebensumstände realistisch einzuschätzen. Wenn man mit diesen vier Fragen ständig arbeitet, wird man bald erkennen, wie weit man sich von seinem Weg entfernt hat und lernen, durch Selbsterkenntnis und selbstverantwortliches Denken Fehlentscheidungen, die vom Weg abführen, in Zukunft vermeiden zu können. Am häufigsten werden wir anfangs an unserer unrealistischen Einschätzung der Dinge und unserer Selbst

scheitern. Doch mit viel Geduld und ständiger Übung werden uns bald nicht mehr selbst belügen, denn wir erkennen unsere Verantwortlichkeit in jeder Entscheidung wieder und wissen, daß wir die unangenehmen Konsequenzen vermeiden können, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind. So sind wir dann auch nicht mehr dazu fähig, anderen die Schuld für unser Geschick in die Schuhe zu schieben. Durch diese Übung erfährt unser Denken eine erstaunliche Umformung.

4. DIE GEFÜHLE

Wie gerade schon angedeutet. sind es meist unsere Gefühle, die unsere rationalen Entscheidungen torpedieren. Wenn wir unsere "negativen" Gefühle verdrängen. werden sie zu schwarzen Schatten, die wir fürchten. Aber auch die "positiven" Gefühle werden. da sie so kein Gegengewicht finden. zu Schatten - nennen **wir** sie einfach weiße Schatten. Vor den schwarzen Schatten versuchen wir zu fliehen, während wir nach den weißen Schatten suchen und streben. ohne uns jedoch darüber bewußt zu sein, daß es sich bei ihnen auch nur um Schatten handelt. Solange wir in der Dualität leben, müssen wir uns beiden Seiten nähern, sie erkennen und mit ihnen umgehen lernen. Wenn wir dies nicht tun, richten wir eine Schranke zwischen uns und unseren Gefühlen auf. Das macht es uns unmöglich, irgendetwas wirklich zu empfinden. Da wir bestimmte Gefühle aus unserer Erinnerung kennen, setzen wir gelegentlich auch diese Erinnerung an die Stelle eines echten Gefühls.

Manchmal glauben wir sogar, daß wir in einer bestimmten Situation doch dieses oder jenes Gefühl haben müßten und fragen uns dann, warum wir es nicht empfinden. Ein ganz alltägliches Beispiel: Jemand hat einen guten Job. eine nette Familie, es geht ihm finanziell gut, er ist gesund - und er fragt sich, warum er dennoch nicht glücklich ist. Er glaubt. daß alle diese Dinge zusammengenommen Glück ergeben müßten. Vielleicht ist er nicht einmal unzufrieden, er empfindet eben nur kein Glück. Dies zeigt an, daß er seine schwarzen Schatten erfolgreich eingeschlossen hat und nun in seinen weißen Schatten lebt. Auf dem Weg der Suche nach den weißen Schatten hat er sich selbst verloren. Die Entwicklung von Schatten hängt natürlich eng mit der Vormachtsstellung unseres Denkens zusammen. Setzt man das Denken oder den Intellekt über die Gefühlsrealität, bleibt einem oft gar nichts anderes übrig, als Schatten zu entwickeln. Es führt dazu. daß wir Gefühle nicht mehr als Realität begreifen. Die einzige Realität, die wir gelten lassen, ist die der Vernunft. bzw. jener Instanz, die wir als "vernünftig" bezeichnen. In der Regel benutzen wir unsere "Vernunft" nur dazu, um uns möglichst

geschickt um die schwarzen Schatten herumzumanövrieren. Leider machen wir uns dabei nicht klar, daß Schatten unser Leben und unsere Entscheidungen genauso prägen, wie es echte Gefühle tun. Doch wir geben uns der Illusion hin, daß wir mit unseren Schatten machen können, was wir wollen. Das führt letztendlich nur dazu, daß wir glauben, unsere Gefühle zu beherrschen, während wir uns in Wirklichkeit von den Schatten beherrschen lassen. Trifft man beispielsweise eine Entscheidung und wählt einen bestimmten **Weg**, auf dem man nicht mit seiner Angst konfrontiert wird. läßt man sich von seinen schwarzen Schatten beherrschen. Alle anderen Entscheidungsmöglichkeiten läßt man unberücksichtigt, weil man Angst vor der Angst hat. Vielleicht wäre es jedoch viel sinnvoller, eine der anderen Möglichkeiten zu ergreifen. Anstatt sich mit seinen augenblicklichen Gefühlen auseinanderzusetzen. wählt man den Weg des geringsten Widerstands, akzeptiert die schwarzen Schatten ohne sie zu hinterfragen und verleiht ihnen dadurch immer mehr Stabilität.

4.a. Die Unterscheidung von Gefühlen und Schatten

Zunächst müssen wir lernen. unsere Gefühle als eine Realität zu begreifen, anstatt uns mit. wie wir glauben, leicht kontrollierbaren Schatten zu identifizieren. Man nimmt sich etwa eine Stunde Zeit und sucht einen ruhigen Ort auf. Dann stellt man sein Denken ab und läßt einfach Gefühle in sich aufsteigen, ohne zu versuchen sie zu lenken oder zu beeinflussen. Man horcht einfach in sich hinein. Einen Moment wird man vielleicht gar nichts fühlen, dann empfindet man vielleicht seine jetzige Situation. die Ruhe. das Alleinsein etc., und früher oder später kommen dann die Gefühlserinnerungen. Erinnerungen an Situationen, in denen wir traurig, müde. erregt, haßerfüllt. glücklich. zufrieden oder mit Freude erfüllt waren, die jetzt wiederum neue Gefühle in uns auslösen. Nun können wir seiten einfach ein Gefühl haben, ohne ständig darüber zu reflektieren. Wenn uns das Gefühl unangenehm erscheint, beginnen wir zu überlegen, wie wir Situationen vermeiden können, in denen dies Gefühl erzeugt wird, oder wir denken nach. ob wir hätten anders fühlen können etc. Ist das Gefühl angenehm, überlegen wir vielleicht, wie wir es wiederbekommen oder noch steigern können. Während wir in uns gehen, sollten wir jegliches Denken vermeiden und uns nur auf die momentanen Empfindungen konzentrieren. Taucht ein Schatten auf. sollte er als solcher erkannt und einfach nicht beachtet werden.

4.b. Beobachtung der Gefühle

Eine der Ursachen für die Verdrängung von Gefühlen ist darin zu suchen, daß entweder bestimmte oder sogar jegliche Gefühlsäußerungen, bzw. deren Realisierung gesellschaftlich nicht geduldet werden. Es ist durchaus verständlich, daß eine Gesellschaft einen Mord als Ausdruck von Haßgefühl nicht akzeptiert. Man muß jedoch auch an andere menschliche Gemeinschaften denken, bei denen auch Gesten der Zuneigung nur im Dunkeln und hinter verschlossenen Türen akzeptiert wurden. So ist es natürlich einfacher, bestimmte Gefühle erst gar nicht zuzulassen, als sich mit dem Problem des Ausdrucks eines Gefühls herumzuplagen. Zum Teil liegen unsere Schwierigkeiten auch darin begründet, daß unsere Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken, relativ begrenzt sind und wir uns nur wenig Mühe geben, diese zu erweitern. Normalerweise verdrängen wir Gefühle so lange, bis sie einfach nicht mehr zu unterdrücken sind, und wenn sie dann hervorbrechen, sind uns Form und Stil ziemlich egal. Die spirituellen oder psychologischen Bewegungen, die sich mit der Gefühlsbefreiung beschäftigen, lehren meist nur seelischen Exhibitionismus. In der Gruppe darf man dann über alle seine Gefühle und Gefühlchen reden. Eine Ausnahme bilden hier vielleicht einige Gruppen, die Psychodrama anbieten oder manche Encountergruppen. Sich alles von der Seele zu reden und mitleidvolle Zuhörer um sich versammelt zu sehen, mag für einen Moment recht befreiend wirken. Doch es ist nicht weitgehend genug, denn was soll man tun, wenn einem einmal niemand zuhört und man mit seinen Gefühlen, bzw. Schatten, allein dasteht und nach wie vor unfähig ist, sich auf eine Konfrontation einzulassen?

Wir müssen lernen, Gefühle vor uns selbst zuzulassen. Zunächst geht es darum, daß wir unsere eigenen Gefühlsbewegungen kennenlernen, daß wir wissen, wann und warum wir mit Liebe, Haß, Verachtung, Freude oder Trauer reagieren. Wir sollten nicht versuchen, dem Schattenmaterial zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten zu verhelfen. Wir müssen zunächst unsere echten Gefühle entdecken. Wenn wir also etwas fühlen, sollten wir diesem Gefühl nachgehen und prüfen, ob es sich um ein echtes Gefühl handelt. Die Schatten sind für uns oft so real, daß wir einen Zwang verspüren sie zu äußern, wie wir es bei echten Gefühlen tun würden. Damit haben wir uns gleich doppelt betrogen: Wir kämpfen die echten Gefühle nieder und setzen die Schatten mühsam durch. Durch Übung 1 haben wir einen Schritt zur Unterscheidung der echten Gefühle und der Schatten getan. Darauf aufbauend, müssen wir jetzt eine Zeitlang ständig in uns hineinhorchen, um in der Gegenwart Schatten und echte Gefühle auseinanderzuhalten und die Schatten verarbeiten zu können.

4.3. Bewußtes Erleben der Gefühle

Parallel dazu müssen wir, bevor wir unseren echten Gefühlen im Außen Ausdruck verleihen, lernen" sie für uns allein genießen zu können, ohne jegliche Wertung. Wir müssen zuerst in unsere Gefühle hineingehen, ehe wir sie wieder ins Außen schicken. Wenn wir Haß empfinden, sollten wir zunächst einmal darauf achten, welche Kraft und Vitalität plötzlich in uns freigesetzt wird, bevor wir einen Waldlauf machen oder auf ein Kissen eindreschen. um diese Kraft möglichst schnell wieder loszuwerden. Empfinden wir Trauer, sollten wir in die Weichheit und die Sensibilität der Trauer hineingehen, ehe wir anfangen zu weinen. Fühlen wir Freude, müssen wir erst die Wärme und das Lachen in uns erfassen, bevor wir unsere Freunde anrufen. um sie mit ihnen zu teilen.

4.e. Realisierung der Gefühle

Wir sollten uns möglichst viele verschiedene Möglichkeiten suchen, Gefühle auszudrücken. denn sonst ergeben sich wieder festgelegte Muster, die die Schattenentwicklung fördern könnten. Wir brauchen uns wirklich keine Sorgen zu machen, daß uns das den ganzen Tag beschäftigt hält. Wenn wir die Schatten erst einmal überwunden haben, werden wir erstaunt sein, wie einfach echte Gefühle zu handhaben sind. Außerdem drängen ja auch nicht alle Gefühle nach aktiver Verwirklichung. Ein echtes Gefühl, daß nach Ausdruck verlangt, sollte man möglichst schnell realisieren. Läßt man zu, daß sich wieder etwas anstaut, schafft man damit die beste Grundlage für einen neuen Schatten. Wenn man von einem Freund beleidigt wird und plötzlich Wut in sich aufsteigen fühlt, in das Gefühl hineingeht und es auf seine Echtheit prüft, erkennt, daß es sich nicht um Schattenmaterial handelt, das der andere in seiner Ahnungslosigkeit berührt hat, sieht man besser zu, daß man seine Wut sofort loswird. Je nach Bedürfnis und Veranlagung kann man den Freund zwei Minuten lang anbrüllen, die Tür hinter sich zudonnern, leise nach draußen gehen und an seinem Punchingball üben, in den Teppich beißen etc. Dies ist eine hygienischere Methode als sich wochenlang zu ärgern und dabei krank zu werden oder komplizierte Rachepläne zu schmieden und sich ständig den Schatten eines echten Gefühls ins Gedächtnis zu rufen.

Man sollte seine Gefühle allerdings soweit unter Kontrolle halten, daß man immer weiß, was man tut. Jemandem wegen einer Beleidigung an die Gurgel zu springen ist nicht nur unangemessen, sondern hat auch unangenehme Konsequenzen, die man hinterher nicht mehr wahrhaben möchte. Man erinnere sich hier auch an die "vier Fragen". Durch die

Beschäftigung mit unseren eigenen Gefühlen lernen wir auch, nachsichtiger gegenüber anderen Menschen zu werden, die uns aus ihrer eigenen Gefühlsverspanntheit heraus ihre Schatten entgegenbringen. Allerdings dürfen wir nicht aus lauter Verständnis zulassen, daß sie uns auf unserem eigenen Weg behindern.

DIE BEGEGNUNG MIT DEM NAGUAL

Wie die Begegnung mit dem Nagual letztendlich aussehen wird, läßt sich nicht voraussagen. Wenn man mit einem Lehrer zusammenarbeitet, neigt man dazu, ähnliche Erfahrungen zu machen wie er. Für die meisten Skeptiker muß dies den Anschein haben, daß das ganze System auf reiner Suggestion beruhe. Doch so einfach ist es leider nicht. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, daß man am besten von einem Schamanen lernen kann, wenn man in seinen Kreis, seine Welt eintritt. **Wenn** man den Schamanen jedoch gerade erst kennengelernt hat und nichts über seinen Kreis weiß, aber Trotzdem Erfahrungen macht, die seinen entsprechen - was relativ häufig vorkommt - kann man dies meiner Meinung nach nicht mehr mit Suggestion erklären. Es wird natürlich häufig mit Suggestion gearbeitet, aber sie bildet nicht die eigentliche Grundlage schamanischer Arbeit. Wenn der Schamane seinem Schüler sagt, daß er auf einer Geistreise einen bestimmten Ort aufsuchen soll und ihm den Weg und den Ort beschreibt, dann hat dies schon suggestiven Charakter. Das gilt auch, wenn der Schüler sich vom Lehrer eine Vision, die er nicht versteht, erklären läßt. Doch die Suggestion ist nur eine von vielen Techniken, die der Schamane geschickt einsetzt - oft auch, um den Schüler damit in die Irre zu führen. Abgesehen von diesen Techniken gibt es aber noch ein anderes Phänomen, durch das der Schüler wesentlich stärker geprägt wird, nämlich den schon erwähnten KREIS DES SCHAMANEN. Es ist sehr schwierig mit Worten zu beschreiben, was dieser Kreis eigentlich ist, woraus er besteht etc. Weiterhin einmal enthält der Kreis des Schamanen seine persönliche Kraft, seine Art zu fühlen, zu denken, sich zu bewegen, zu arbeiten, der Welt zu begegnen etc. Weiterhin finden wir dort seine magischen/schamanischen Fähigkeiten, seine Aufgabe, seine Berufung, seine Talente, seine Kraftlieder, Visionen, Träume, Krafttiere, Hilfsgeister etc. Der Kreis des Schamanen ist also so etwas wie ein persönlicher Kosmos. Es ist klar, daß jeder Schamane einen eigenen Kreis hat, der sich wiederum von denen anderer Schamanen mehr oder weniger unterscheidet.

Damit der Schüler etwas lernen kann, muß er in den Kreis des Schamanen treten. Dies tut er entweder von sich aus, oder der Schamane zieht ihn hinein. Natürlich hängt dies auch eng mit der dogmatischen Form der Unterweisung zusammen, die zumindest am Anfang der Lehrzeit praktiziert wird. Wenn man keinen persönlichen Lehrer hat und nicht gerade ein Naturtalent ist, muß man versuchen, in den Kreis eines Autors, der Schamane ist oder über entsprechende Erfahrungen verfügt, eintreten. Da man meistens mehrere Lehrer hat oder verschiedene Autoren liest, lernt man auf diese Weise verschiedene Kreise kennen. Zunächst arbeitet man also mit dem Wissen und dem Erfahrungsschatz seiner Lehrer, wobei man dies möglichst unkritisch angehen sollte. Man lernt am schnellsten und am besten, wenn man sich möglichst viel im Kreis seiner Lehrer aufhält. Das bedeutet natürlich nicht, daß man seine Lehrer ständig sehen muß. Es handelt sich dabei mehr um eine mentale oder auch astrale Energiebrücke, die sich der Schüler schafft, um eine ständige Verbindung zum Kreis des Lehrers zu haben. Eine kritische Einstellung **läßt** die Verbindung jedoch sofort schwächer werden. Schamanismus kann man eben nicht auf intellektuelle Weise erlernen, sondern nur durch die Aufmerksamkeit des Herzens. Irgendwann gelangt dann jeder Schüler an einen Punkt, an dem es notwendig wird, daß er sich seinen eigenen Kreis erschafft. Das bedeutet auch, daß er sich von seinen Lehrern abnabeln muß. Nun kann er beginnen, das ganze Material kritisch zu überprüfen. Man sondert die Dinge aus, die man nicht verwenden kann und beginnt die Lücken zu schließen. Dies ist meist eine ziemlich trostlose Phase. Man stößt immer wieder an seine eigenen Grenzen, fühlt sich hilflos und einsam. Doch die Erschaffung des eigenen Kreises ist von außerordentlicher Wichtigkeit für jeden Schüler, denn erst hier offenbart sich die eigene schamanische Kraft. Solange man sich des Potentials des Lehrers bedienen konnte, gingen einem viele Dinge leicht von der Hand. Dies kann sich aber schlagartig ändern, sobald die Verbindung gelöst wurde. Jetzt ist man ganz auf sich selbst gestellt und kann Hilfe oder Führung nur noch im Nagual suchen.

Während seiner Lehrzeit macht der Schüler natürlich einige Erfahrungen mit dem Nagual. In Visionen erhält er Hinweise, wie sich bestimmte Kräfte erwerben lassen und wie sie eingesetzt werden können. Man erhält in Träumen oder Visionen Kraftlieder. Rituale, Zeremonien oder auch "Geschenke". Es kann auch geschehen, daß man geistige Führer oder Lehrer kennenlernt. Oft ist es aber so, daß uns das Nagual Erfahrungen beschert, die uns einfach nur durcheinanderbringen, die uns verwirren. Castanedas Geschichten beispielsweise sind voll von Beschreibungen solcher Erfahrungen. (Sollte alles, was er geschrieben hat, frei erfunden sein, worüber sich die "Fachleute" noch nicht im klaren sind, so finden sich bei ihm zumindest doch sehr wertvolle Hinweise für die schamanische Arbeit. Seine Geschichten sind möglicherweise nicht "wahr" in unserem Sinne, doch enthalten sie eine "Wahrheit auf einer

Ebene, die man als Schamane nicht in Frage stellen würde.) Jeder Schüler macht im Laufe der Zeit ähnliche Erfahrungen, für die er keine Erklärung findet. Man muß sich einfach damit abfinden, daß das Nagual und seine Funktionsweise nicht mit den Werkzeugen des Tonal zu erfassen ist. 'Wenn wir geduldig abwarten, werden wir unsere Erfahrungen im Nagual vielleicht irgendwann verstehen, doch wird dieses Verstehen eher ein intuitives Erfassen als ein rationales Erklären sein.

Wenn man damit beginnt, seinen eigenen Kreis zu erschaffen, sollte man zunächst die Lehren überprüfen. gleichgültig ob man sie durch einen persönlichen Kontakt oder durch Bücher vermittelt bekommen hat. Der Schamane orientiert sich immer an seiner eigenen Erfahrung. Stimmen die Lehren mit den eigenen Erfahrungen überein und ist man fähig, mit ihnen zu arbeiten, sollten diese integriert werden. Was sich nicht durch Erfahrung bestätigen läßt, muß nicht zwangsläufig falsch sein - es mag nur für einen persönlich nicht anwendbar sein, oder es ist nicht der richtige Ort und die richtige Zeit, um mit diesen Lehren zu arbeiten. Die "modernen" Schamanen, die alte Traditionen mit dem Wissen fremder Kulturen verbinden oder dieses oft durch sehr komplexe persönliche Erfahrung anreichern, werden meist von den Traditionalisten angefeindet. Die Traditionalisten sind sicher im Recht, wenn sie Schamanen kritisieren, die ihr rein persönliches Wissen als uraltes indianisches Wissen verkaufen wollen. Wir sollten jedoch, da wir nicht wirklich die Möglichkeit haben, die kulturelle Echtheit einer Lehre zu überprüfen, die Sache pragmatisch angehen und das integrieren, womit wir hier und heute selbst erfolgreich arbeiten können. Bei der Erschaffung des eigenen Kreises zählt nur unsere eigene Erfahrung. Wenn also etwas unserer eigenen Erfahrung widerspricht und/oder für uns nicht anwendbar ist, sollten wir es erst einmal beiseite lassen.

Durch die kritische Überprüfung gewinnen wir eine Distanz zu unseren Lehrern und müssen nun lernen, dem Nagual selbständig gegenüberzutreten. Man mag dem Nagual schon oft, begegnet sein - der Kreis des Lehrers stellt immer eine Beeinflussung dar, von der wir uns in der Regel erst dann lösen, wenn wir uns auch vom Lehrer gelöst haben. Ich halte diesen Schritt für sehr wichtig, besonders deshalb, weil viele Schüler gerade an dieser Hürde scheitern. Sobald sie alleingelassen werden, sind ihre Begegnungen mit dem Nagual schwach, sofern sie überhaupt stattfinden. Die Erlebnisse sind oft viel weniger beeindruckend, als sie es vorher waren, was auch dazu führt, daß manche dann glauben, sie hätten kein Talent oder daß die Phantasie die echten Erlebnisse ersetzen soll. In diese Phase gelangt jedoch jeder Schüler, und je besser der Lehrer war, desto mehr wird er zu kämpfen haben. Doch sollte man sich nicht entmutigen lassen und statt dessen versuchen, seinen eigenen Kreis aufzubauen, indem man ohne Hilfe und Beeinflussung die Begegnung mit dem Nagual sucht und geduldig wartet, bis man dort Wissen und Kraft findet. Die Techniken, die der Schamane anwendet, um mit dem

Nagual in Berührung zu kommen, sind meist sehr schlicht, doch sie erfordern Kraft, Mut, Geduld, Vertrauen und Demut. Die richtige geistige, seelische und körperliche Einstellung bzw. Verfassung ist im Schamanismus immer wichtiger als das äußere Brimborium. Deshalb erscheinen uns die Techniken des "Ur-Schamanismus" oft als banal, was sie rein äußerlich betrachtet wahrscheinlich auch sind. Die meisten Schüler sind auch dementsprechend enttäuscht, wenn sie nach monatelangem Training zur Stärkung des Tonal zum ersten Mal dem Nagual begegnen sollen. Die Techniken sind derart simpel, daß es uns fast wie eine Beleidigung erscheint. Außerdem erinnern sie meist stark an das Tonal-Training. Wenn sie jedoch mit der richtigen Einstellung an die Sache herangehen, sind sie meist vom Ergebnis, also der Begegnung mit dem Nagual, doch sehr beeindruckt. Die folgenden fünf Techniken sind ebenfalls sehr schlicht. Man denke also immer daran, daß es von der richtigen Geisteshaltung abhängt, ob sie zum Erfolg führen oder nicht.

Übung 1

Man streut auf einer Waldlichtung um sich herum einen Kreis aus Mehl oder zeichnet ihn mit einem Stück Holz auf die Erde. Die vier Himmelsrichtungen werden markiert. An jedem Punkt bringt man ein Opfer für die jeweilige Richtung dar. Die Opfergaben für Sonne und Erde werden in der Mitte des Kreises dargebracht. Die Zeremonie wird im Sommer tagsüber durchgeführt. Man stellt sich in die Mitte des Kreises (wenn feste Opfergaben verwendet wurden, sollten sie hinter einem liegen), in die Richtung des Sonnenstands. Das rechte Auge ist ganz und das linke halb geschlossen. Durch das linke Auge nimmt man Sonnenenergie auf, wobei man den Kopf ganz leicht hin und her bewegt. Gleichzeitig nimmt man Erdkraft auf, indem man die Erde unter seinen Füßen spürt und "Wurzeln schlägt", durch die man die Kraft nach oben saugt. Wenn sich Sonnen- und Erdkraft im Körper treffen, sollte man sich der Längsachse, die so gebildet wird, bewußt werden. Währenddessen betet man zur Sonne und zur Erde. Dann wendet man sich nacheinander an die vier Richtungen. Man bleibt in der Mitte des Kreises stehen und dreht sich jeweils in die Richtung, zu der man spricht. Die Längsachse sollte dabei immer gespürt werden. Ist man wieder am Ausgangspunkt angelangt, bleibt man stehen und zieht die vier Kräfte zusammen, so daß sie sich im Körper treffen und ein waagerechtes Kreuz bilden, dessen Mitte auf die der Längsachse trifft. Der Punkt, an dem sich zuerst Sonne und Erde und dann die vier Richtungen treffen, ist unser Mittelpunkt und auch der unseres Kreises. Dann begeben wir uns geistig in diesen Mittelpunkt und warten, bis das Nagual zu uns kommt.

Übung 2

Durch die Schulung unserer Sinnesorgane haben wir eine erhöhte Aufmerksamkeit erworben. Wenn wir diese in Verbindung mit einer speziellen Gangart einsetzen,

sind wir fähig, eine Art "Radar" zu entwickeln. Die Gangart wollen wir Gleitgang nennen. man sollte flaches Schuhwerk tragen. Die Sohle sollte weich, jedoch nicht zu dick sein. Das wichtigste ist, daß man die Füße immer möglichst nah an der Erde beläßt und flach und weich aufsetzt. Normalerweise setzen wir die Ferse zuerst auf und rollen den Fuß dann ab, wobei wir oft noch die Knie durchdrücken, so daß der ganze Körper bei jedem Schritt erschüttert wird. Abgesehen davon, daß wir dadurch schneller ermüden, stört dies auch unsere Wahrnehmung. Im Gleitgang bleiben die Knie immer leicht gebeugt. Der Fuß, der sich nach vorn bewegt, wird flach über den Erdboden geschoben. ohne ihn jedoch zu berühren, und sanft aufgesetzt. Man kann es in etwa mit dem Gehen auf Glatteis vergleichen. Der Gleitgang **ist** fließend und erschüttert den Körper nur minimal. Die Atmung sollte ruhig, tief und gleichmäßig sein. Die Anzahl der Schritte beim Einatmen sollte der beim Ausatmen entsprechen. Die Gleichmäßigkeit ist sehr wichtig. Der Körper wird, wenn man sich an den Gleitgang gewöhnt hat, weniger schnell ermüden, und man kann auch wesentlich schneller gehen, ohne daß man sich dabei anstrengen müßte oder gar außer Atem gerät.

Um den "Radar" zu entwickeln, wenden wir den Gleitgang an, schließen die Augen soweit, daß wir nur noch verschwommen sehen können und erhöhen unsere Aufmerksamkeit auf ein Maximum. Wir verlagern jetzt die Aufmerksamkeit soweit nach außen, daß wir einen Bereich von etwa drei Metern Umkreis "abtasten" können. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach außen verlagert haben, nehmen wir nicht mehr wie gewöhnlich mit unseren Sinnesorganen wahr. In diesem veränderten Bewußtseinszustand kommen wir sehr leicht in Berührung mit dem Nagual. Üben kann man auf einem Waldspaziergang, wie aber auch mitten in der Stadt - am Anfang sind Fußgängerzonen vielleicht zu empfehlen.

Übung 3

Wenn wir Übung 2 durchführen und uns zusätzlich auf unser drittes Auge konzentrieren, treten wir, wenn uns das Nagual berührt, in den Zustand des "Sehens" ein. Dies hört sich zunächst

recht einfach an, erfordert aber sehr viel Geduld und Training. Oft kann es hilfreich sein, wenn man in Situationen trainiert, die nicht ganz ungefährlich sind. Hat man den inneren "Radar" gut ausgebildet, wird man unbewegten oder sich langsam bewegenden Hindernissen problemlos ausweichen können. Der "Radar" zeigt jedoch nicht die Art des Hindernisses an; man nimmt es wahr, aber man sieht es nicht. Alles, was über den Umkreis von drei Metern hinausgeht, wird nicht wahrgenommen; ein schnell fahrendes Auto würde man deshalb zu spät bemerken. Hat man die Fähigkeit des "Sehens" erworben, wird man das Auto zwar nicht unbedingt als Auto in seiner gewöhnlichen Form wahrnehmen, doch sieht man ein sich schnell bewegendes Etwas und kann rechtzeitig reagieren. Wenn man z.B. schnell läuft, registriert der "Radar" die Hindernisse meist zu spät. Dies kann man sehr leicht bei einem Waldlauf ausprobieren. Öffnet sich das dritte Auge nicht, wird man sich einige Beulen einhandeln. Wenn man sich dessen jedoch bewußt ist und nicht schummelt, sondern einfach drauflosläuft, hat man meistens Erfolg.

Eine beliebte Technik bei Schamanenlehrern besteht darin, daß sie mit ihrem Schüler nachts in einen dichten Wald gehen, den Schüler dann unter einem Vorwand allein lassen und ihn einige Stunden später so erschrecken, daß er in panischem Schrecken losläuft. Eine harte, aber effektive Methode. Ein starker und unbeirrbarer Wille kann jedoch die gleiche Funktion ausüben. Wenn man bei dieser Übung erfolgreich war, kann man versuchen, Dinge, die sich schnell auf einen zubewegen, zu "sehen". Bewegen wir uns selbst, stehen wir unter einem direkten Reaktionszwang. Stehen wir nur am Straßenrand, müssen wir unser drittes Auge willentlich aktivieren, wenn wir die vorbeifahrenden Autos "sehen" wollen. Bevor wir dies nicht gelernt haben, sollten wir uns davor hüten, zu glauben, wir könnten jetzt im veränderten Bewußtseinszustand einfach eine befahrene Straße überqueren. Wenn man die Fähigkeit des "Sehens" wirklich besitzt, kann man sich auf solche Risiken einlassen. Vorher sollte man sich auf ungefährlichere Wegstrecken beschränken. Diese Form des "Sehens" hat jedoch nichts mit Vorausschau oder Hellsichtigkeit zu tun.

Übung 4

Man stellt an sich selbst eine bestimmte Frage, die ein schwieriges Problem oder eine Entscheidung betrifft. Nun beginnt man ein Selbstgespräch, wobei man versucht, zu einer Lösung oder Entscheidung zu gelangen. Bei dem Selbstgespräch stellt man sich vor, daß sich das Problem in der Mitte der oberen Kopfhälfte befindet. Um das Problem herum stehen die einzelnen Teile der Persönlichkeit, die dazu etwas zu sagen haben. Je heftiger diese Teile

miteinander diskutieren, desto mehr geraten sie in Bewegung. Sie beginnen, sich immer schneller um das Problem, den Mittelpunkt zu drehen. Man stellt sich vor, daß aus der rasend schnellen, kreisförmigen Bewegung eine Spirale entsteht, die oben aus dem Kopf herauswirbelt. Danach tritt ein Zustand unglaublicher Ruhe und Klarheit des Geistes ein. In diesem Moment ist man weit für das Wissen des Nagual geöffnet - man muß diesen Zustand nur aufrechterhalten und abwarten. Das Wissen kommt meist nicht in Bildern, in Visionen, sondern ist ganz plötzlich da. Man beginnt mit einer Schnelligkeit und Deutlichkeit zu denken, die weit über unsere normalen DenkGewohnheiten hinausgeht und uns ungeahnte Zusammenhänge erkennen läßt.

Übung 5

Man zieht einen Kreis um sich und legt sich flach auf den Boden. Der Kopf sollte in Richtung Süden liegen. Nun steigt man in seine Gefühlswelt hinab und sucht nach dem Gefühl tiefer Demut und Hingabe. Man läßt das Gefühl langsam in sich aufsteigen, bis man ganz davon erfüllt ist; man darf nichts anderes außer diesem Gefühl zulassen. Dann steht man auf und geht immer an der Linie des Kreises entlang (im Uhrzeigersinn) und bittet um die Begegnung mit dem Nagual. Man geht solange im Kreis herum und bittet, bis das Nagual kommt.

Wie die Begegnung mit dem Nagual aussehen wird, läßt sich, wie schon gesagt, nicht voraussagen. Eine Möglichkeit besteht darin, daß man eine Vision erhält, aber das Nagual kann sich auch auf viele andere Arten äußern.

Zu den Übungen: Übung 1 arbeitet mit dem Körper und den Energien. Die Übungen 2 und 3 arbeiten mit dem Instinkt und der Wahrnehmung. Übung 4 arbeitet mit dem Denken und Übung 5 mit dem Gefühl.

VISIONEN, GEISTREISEN UND GROSSE TRÄUME

Der Schamane verändert seinen Bewußtseinszustand, wenn er dem Nagual begegnen will. Diese Veränderung des Bewußtseinszustands beruht auf der "Verdrängung" oder Ausschaltung des Tonal. Dadurch wird eine Gedankenleere erzeugt und der innere Monolog hört auf. Je stärker sich das Tonal aufspielt und aufbläht, desto schwieriger ist es, den Bewußtseinszustand zu verändern, wie jene Leser sicher gemerkt haben werden, die die Übungen im letzten Kapitel durchgeführt haben. Deshalb ist es so wichtig, sein Tonal zu stärken, damit es eher dazu bereit ist, seine Vorherrschaft zeitweise zurückzustellen. Die meisten Schamanen arbeiten am Anfang mit sehr harten Erschöpfungstechniken oder mit bewußtseinsverändernden Drogen. Durch jahrelange Erfahrung und ständiges Training eignen sie sich dann die Fähigkeit an, in Sekundenschnelle ihren Bewußtseinszustand zu verändern. Don Eduardo, ein peruanischer Schamane, sagte einmal auf einem Seminar, daß er viele Jahre mit dem psychedelischen San Pedro Kaktus gearbeitet hat, bis er ihn dann schließlich nicht mehr brauchte.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, durch Konzentration auf ein Symbol, Klänge, Gegenstände oder die Atmung in Verbindung mit dem willentlichen Beenden der Gedankentätigkeit einen veränderten Bewußtseinszustand zu erzeugen. Diese Art der Vorbereitung nimmt natürlich wesentlich weniger Zeit in Anspruch und ist mit etwas Übung ohne große Mühe durchzuführen. Es besteht bei der Anwendung dieser Techniken nicht zwangsläufig ein Qualitätsunterschied, was die Wahrheit oder Echtheit einer Vision angeht. Allerdings sind die Farben oft weniger leuchtend und die Bilder weniger stabil.

Indianische Schamanen äußern sich oft lobend über die Fähigkeit der Weissen, relativ leicht und schnell Visionen empfangen zu können. Ich kam zu dem Schluß, daß die in unserem Kulturkreis verbreitete Trennung von Intellekt und Körper zumindest für das Empfangen von Visionen vorteilhaft sein kann. Unsere Art, Wissen aufzunehmen, zu reflektieren, zu denken und das erworbene Wissen zu speichern, unterscheidet sich vor der sogenannten primitiver Völker. Der Indianer z.B. nimmt nicht einfach Wissen auf und behält es im Gedächtnis, so wie wir es tun und unser Bildungssystem es von uns fordert. Er beobachtet, ist aufmerksam und wartet - und das Wissen kommt zu ihm. Der Indianer keltert das Wissen aus der direkten, unmittelbaren Erfahrung seiner Umwelt. Hinzu kommt noch ein weiteres Lehrmittel: das Geschichtenerzählen. Auch bei uns werden natürlich Märchen oder Geschichten erzählt, allerdings mit dem Unterschied, daß man meist gleich dazu sagt, daß es sich eben "nur" um ein Märchen handelt. Kinder sehen Märchen oft als "Realität" an, und deshalb muß man ihnen sagen, daß sie nicht wahr sondern nur erfunden sind. Die Geschichten, die die Indianer erzählen, sind auch nicht "wahr" in unserem Sinne. Wenn ein indianisches Kind z.B. fragt,

wie ein See entsteht. so wird man ihm nicht etwa antworten, daß sich in einer Bodenvertiefung Grund- und Regenwasser gesammelt hat. Man erzählt ihm vielmehr eine Geschichte, eine Fabel, einen Mythos. Dies dient dazu, dem Kind eine Sache näherzubringen, damit es sie mit dem Herzen erfassen kann. Für einen Indianer ist Wissen etwas, das man im Herzen trägt, nicht etwas, was man im Kopf oder auf Papier geschrieben aufbewahrt. Natürlich findet das Kind irgendwann einmal heraus, daß die Geschichte vom See nicht "wahr" ist, aber sie behält trotzdem ihren Wert, ihre Wichtigkeit und auch ihre Wahrheit. Erfahrung und Wissen, Denken und Reflektion sind bei den Indianern auf subtilste Weise verbunden. Wenn man jedoch Wissen erfährt und es im Herzen anstatt im Kopf trägt, kann man sein Denken nicht so einfach als selbständiges Teil begreifen, weil es unmittelbar mit der persönlichen Erfahrung und dem ganzen Leben verknüpft ist. Die Welt des Indianers ist auf ihre Weise ganzheitlicher als unsere, sie ist bild- und symbolhafter, sicher auch "verträumter", und das macht auch einen Teil ihrer Faszination für uns aus. Nun werden aber auch bei den Indianern nicht wesentlich mehr potentielle Schamanen geboren als beispielsweise in Europa. Die Begegnung mit dem Nagual muß sich der Indianer genauso schwer erarbeiten wie wir, auch wenn die Probleme, die dabei entstehen, oft verschieden von unseren sind. Fast alle weißen Schüler der indianischen Schamanen, die ich bisher kennengelernt habe, waren "Traumtänzer". Aber sie waren es nicht in der indianischen Bedeutung dieses Wortes, sondern in der deutschen: Phantasten, Spinner, Tonalversager. Sie leben in einer Welt der Märchen und Illusionen, ohne Bezug zur alltäglichen Realität, und ohne wirklichen Nutzen aus ihren Träumen zu ziehen. Es klafft ein Abgrund zwischen dem, was sie vor sich hinträumen und phantasieren und ihrem Handeln. Das ist kein Schamanismus, sondern Flucht in die viel schönere Phantasiewelt, in der nichts von einem gefordert wird und man als der große Held und wahre Eingeweihte dasteht. Aber wenn wir ein Gefühl der Leere, der so viel zitierten "Fremdbestimmung" in uns fühlen, ist uns jedes Mittel recht, um es zu bekämpfen. Unser Problem ist es nicht eine Vision zu bekommen, sondern etwas mit ihr anzufangen. Auch hier werden sicher einige Menschen Schwierigkeiten haben, beim ersten Mal etwas zu "sehen", wohlgernekt ohne daß man sie drei Tage fasten läßt und extremen physischen Belastungen aussetzt. Mit simplen Konzentrationshilfen und einer Vorbereitungszeit von 15 - 30 Minuten fängt bereits ein hoher Prozentsatz an zu "sehen". Die anderen benötigen mehrere Versuche, haben dann aber meist ebenfalls Erfolg. Danach sind sie auch im Prinzip dazu fähig, jeden Tag eine Vision hervorzubringen. Verständlich sind dann die Zweifel bezüglich der Echtheit der Visionen, besonders wenn man hört, was ein Indianer alles unternimmt, bis er zu seiner Vision bzw. die Vision zu ihm kommt.

Der Intellekt gehört dem Tonal an. Um in der heutigen Zeit überleben zu können, muß unser Intellekt stark ausgebildet sein. Wir stärken damit also unser Tonal. Unser Verstand,

unsere Art zu denken, ist auch nur für die Tonalwelt zu gebrauchen. Unser Wissen haben wir uns mit unserem Verstand erarbeitet, es ist also ein Tonalwissen. Wenn wir dem Nagual begegnen wollen, müssen wir den Verstand, den Intellekt ausschalten. Da unser Tonal hauptsächlich aus Verstand besteht, dieser jedoch sehr stark ist, macht es uns zumeist nicht so viel Mühe, diesen auszuschalten, wenn wir erst einmal eingesehen haben, daß das Nagual nicht mit diesem Verstand zu erfassen ist. Was uns oft mehr Schwierigkeiten bereitet, sind der Körper und die Gefühle. Wenn es einem gelungen ist, die Gedanken auszuschalten, meldet sich der Körper, der Rücken schmerzt, es juckt überall, man sitzt oder liegt unbequem etc.; oder die Gefühle rebellieren: man findet die ganze Sache plötzlich albern und muß fürchterlich lachen, verdrängter Kummer oder Haß taucht urplötzlich auf etc. Dies wiederum ist der Trick der schwachen Tonalanteile, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, die dann das Denken wieder in Bewegung setzt. Da wir den Verstand meist über den Körper und die Gefühle setzen und sie so zu beherrschen versuchen, meldet sich der Verstand natürlich sofort, wenn in diesen Bereichen etwas nicht stimmt. Dieses Problem lösen wir in der Regel so, daß der Verstand dem Körper und den Gefühlen den Befehl gibt, sich zurückzuziehen, was auch recht gut funktioniert. Unser größtes Hindernis besteht in der Angst. Wir sind uns ja darüber bewußt, daß wir mit all unseren Fähigkeiten im Nagual nichts anfangen können. Deshalb schaltet sich das Tonal oft zu früh ein, wenn es glaubt, die Erfahrung werde bedrohlich. So kann es sehr leicht geschehen, daß das Tonal versucht, uns zu täuschen. Da es uns dazu veranlassen will, die Sache abzubrechen, schickt es uns Bilder, die unseren Vorstellungen vom Nagual in etwa entsprechen. So kann es geschehen, daß wir uns von Phantasiebildern täuschen lassen.

Für die Indianer scheint sich dieses Problem nicht zu stellen. Zumindest scheint ein Indianer immer genau zu wissen, ob er einen Großen Traum oder eine Vision empfangen hat. Michael Harner tat dieses Problem **auf** seinen Seminaren immer mit den Worten ab: "Es gibt hier keine 'Einbildung'. Das ist ein anderes System." Was soll man aber tun, wenn man eine prophetische Vision empfangen hat, die sich einfach nicht erfüllt? Leider ist mir nicht bekannt, wie ein indianischer Schamane mit seherischen Mißerfolgen umgeht. Fehlerquellen gibt es natürlich genügend. Man hat beispielsweise die Aussage eines Geistwesens mißverstanden, man hat ein Tabu nicht respektiert, die Anweisungen nicht korrekt ausgeführt, oder man erinnert sich hinterher einfach nicht mehr richtig an das, was einem in der Vision mitgeteilt wurde. Man kann natürlich immer irgendwelche Ausreden finden, warum sich eine prophetische Vision nicht realisiert hat. Nun geht es hierbei ja nicht nur um prophetische Visionen, sondern in erster Linie um Visionen, die dem Suchenden seine Lebensaufgabe, seinen Lebenssinn, seine Anlagen und Fähigkeiten etc. offenbaren. Vielleicht mögen es manche für kleinlich halten, wenn man schlußfolgert, daß schließlich auch Fehler bei diesen Visionen vorkommen können,

die sich dann allerdings nicht so leicht herausstellen. Im Bereich der Lebensvisionen haben die Indianer für dieses Problem eine gute Lösung gefunden. Die Vision wird nämlich als Verpflichtung betrachtet, die erfüllt werden muß. Wenn man eine Vision oder einen Großen Traum erhält, muß man diesem folgen, auch wenn man töten oder sein Leben in einer Form umstellen muß, die man als äußerst unangenehm empfindet.

Wenn wir mit Visionen und Träumen arbeiten wollen, sollten wir klären, welche Bedeutung wir ihnen zukommen lassen wollen. Eine Möglichkeit besteht darin, die ganze Sache spielerisch anzugehen. Geistreisen und Visionen können sehr interessant sein, bunt, abwechslungsreich und lebendig. Man unternimmt eine Geistreise aus Vergnügen an dieser fremden Welt und nimmt das ganze Unterfangen nicht so ernst. Manchmal gelangt man gerade auf diese Art zu großen Erkenntnissen. Stellt sich dann heraus, daß die Visionen von großer Wahrheit sind, ist man eben ein Naturtalent. Naturtalente haben meist sehr viele Schwierigkeiten damit, ihre Kraft zu kontrollieren, zu steuern und gezielt einzusetzen. Bei diesem Versuch kann es vorkommen, daß sie ihre Kraft verlieren. Man kann sich natürlich auch mit seinen umstrukturierten, unkontrollierbaren Fähigkeiten zufriedengeben, wobei man sich zwar einigen Risiken aussetzt, aber ohne große Mühe Wissen und Erfahrung gewinnen kann. Als Schamane muß man jedoch lernen, seine Fähigkeiten zu kontrollieren, um sie sinnvoll einsetzen zu können. Für Naturtalente ist dies ein langer, schwieriger Prozeß.

Eine andere Möglichkeit, mit Visionen umzugehen, besteht darin, daß man einer Vision konsequent folgt, ganz gleich wie sie aussehen mag. Dies ist sicher hart, aber auch sehr effektiv. Wenn man weiß, daß man seiner Vision stets folgen muß, wird man **nicht** mehr leichtfertig ins Nagual eintreten. Die Visionssuchen der Indianerkinder waren schließlich auch gelegentlich erfolglos, und einer der Gründe wird auch sicher die Angst vor einer "negativen" Vision gewesen sein. Diese ist möglicherweise größer gewesen als der Wunsch, sein Lebensziel zu finden (oder seine Eltern und Verwandten zufriedenzustellen und unter seinen Freunden und Altersgenossen anerkannt zu werden). Unter Angstdruck denkt sich das Tonal vielleicht einen Trick aus und schiebt uns eine Phantasie unter. So kann es geschehen, daß man einem Phantom nachläuft, denn als Anfänger durchschaut man die Täuschungsmanöver des Tonal nicht unbedingt und neigt sowieso eher dazu, das Tonal zu unterschätzen. Dringt aber trotz aller Angstsperrn eine Vision zu jemandem durch, kann man davon ausgehen, daß sie "echt" ist. Der Unterschied zwischen Phantasie und Vision ist im Prinzip leicht zu bemerken, man muß nur sich selbst gegenüber ehrlich genug sein. Wenn das Nagual Mitleid mit dem Suchenden hat, wird es die Angst einfach beiseite schieben. Dies fühlt sich wie eine Vergewaltigung an, und während das Tonal noch krampfhaft Verteidigungsversuche macht, ist das Nagual schon hineingeschlüpft, was meist auch mit mehr oder weniger heftigen

körperlichen Reaktionen einhergeht. Einer Phantasie geht kein Durchbruchvorgang voraus. Da in unserer Gesellschaft Visionssuche nicht üblich ist, zwingt uns natürlich niemand, einen Blankoscheck zu unterschreiben und die Entscheidung, einer Vision zu folgen, von der man nicht weiß, wie sie aussehen wird, stellt immerhin ein großes Risiko dar. Wir können uns hinterher natürlich immer noch weigern, der Vision zu folgen, wenn sie uns als unannehmbar erscheint. Ich halte dies zwar nicht für empfehlenswert, denn schließlich hat man das Nagual ja herausgefordert; und sich vor den Konsequenzen zu drücken hat nur den Effekt, daß man sich, sofern man die Sache anfangs ernst genommen hat, sein Leben lang belastet. Es kann dann auch geschehen, daß man (unbewußt) eine Situation herbeiführt, in der sich die Vision realisiert, nur um die Belastung endlich loszuwerden. Man sollte besser nicht mit dem Nagual spielen. In einigen indianischen Kulturen wurde die Einschränkung gemacht, daß die Vision nur innerhalb der Regeln und Gesetze der Gemeinschaft realisiert werden konnte. Mir ist nicht bekannt, was unternommen wurde, wenn die Realisierung der Vision gegen diese Regeln verstoßen hätte. Ich habe nur einmal von einem derartigen Fall gehört, und ich weiß auch nicht, ob die ganze Geschichte nicht nur erfunden wurde. Es wurde jedenfalls berichtet, daß ein junger Mann seine Lebensvision nicht finden konnte. Jedes Jahr nahm er wieder an der traditionellen Visionssuche teil. Im fünften Jahr bekam er endlich seine Vision. In dieser Vision sah er u.a. wie er mehr als zehn wohlverdiente Krieger aus Rache heimtückisch ermordete. Der junge Mann erzählte niemandem von seiner Vision und wurde immer bedrückter. Die Stammesgemeinschaft wunderte sich, daß er seine Vision geheimhielt, war aber trotzdem stolz darauf, daß er es nun endlich geschafft hatte. Als der junge Mann es nicht mehr aushielt, erzählte er dem Schamanen seine Vision. Der Schamane sagte ihm, daß er auf jeden Fall seiner Vision folgen müsse, so schlimm sie auch sei. Allerdings informierte er auch den Häuptling, der dann einem Krieger befahl, den jungen Mann zu töten, damit sich seine Vision nicht realisierte. Es ist natürlich möglich, daß solche Fälle häufiger vorgekommen sind. Die dritte Möglichkeit, einer Vision zu begegnen, besteht darin, eine Vision zu realisieren, sofern dies möglich ist, ohne jemanden zu verletzen, zu behindern oder sonstwie zu schädigen, verbunden mit eingehender Überprüfung ihrer "Echtheit". Diese Möglichkeit des Umgangs mit Visionen wird uns zunächst dahin bringen, jedem Bild, was auftaucht, stattzugeben. Wenn man sich vornimmt, jeder Vision zu folgen, wird man zunächst ständig damit beschäftigt sein. Das hat den Vorteil, daß es irgendwann von selbst langweilig wird und wir aufhören, jede Seelenregung als eine Vision zu betrachten. Man lernt mit der Zeit, durch ständige Überprüfung die Begleiterscheinungen einer "echten" Vision, die bei jedem Menschen verschieden sein können, zu erkennen. Bleiben dann die Begleiterscheinungen aus, kann man davon ausgehen, daß es sich um eine Phantasie, einen Wunsch oder eine Befürchtung handelt.

Auch diese können natürlich sehr aufschlußreich sein, aber sie sind eben nicht dasselbe wie eine Vision. Bis man halbwegs zuverlässige Erkennungsmerkmale ausmachen kann, wird man einiges an Zeit und Geduld aufwenden müssen.

Die körperlichen Begleiterscheinungen reichen von starkem Zittern, extremem Wärme- oder Kältegefühl bis hin zum Schüttelfrost. Andere Zeichen sind: ein kleiner Lichtpunkt im Augenwinkel; das Gefühl, von der Erde angezogen zu werden. bis man sich auf den Boden fallen lassen muß; Ohrensausen; Tränenfluß; Niesreiz; unkontrollierbares, fast hysterisches Lachen; sexuelle Erregung bis hin zum Orgasmus; Taubheit der Glieder bis hin zu Lähmungserscheinungen.

Wenn man erst einmal herausgefunden hat, welches Zeichen die Vision begleitet, empfindet man ein starkes Gefühl der Sicherheit und Verlässlichkeit. Der Zeitaufwand ist allerdings erheblich, denn es können ja auch andere Phänomene auftreten, und man muß jede Erfahrung detailliert beschreiben und sehr genau überprüfen. Es gibt allerdings auch Menschen, bei denen sich Visionen vorher nicht ankündigen. Sie bekommen ganz plötzlich ein Black-out und beginnen beispielsweise ein Ereignis zu beschreiben, das an einem anderen Ort stattfindet. Diese Menschen haben meistens Schwierigkeiten, ihre Fähigkeiten zu kontrollieren; wenn sie es versuchen, verlieren sie meist für einige Zeit ihre seherische Kraft.

Vision

Im Schamanismus betrachtet man die Vision in der Regel als eine Gabe, ein Geschenk des Nagual. Folglich kann man eine Vision nicht herbeiführen, sondern man muß um sie bitten. Wenn wir um eine Vision bitten, müssen wir unsere Tonalüberheblichkeit aufgeben und erkennen, daß wir nur ein winziges Teil im Universum sind; wir müssen Demut im Herzen tragen. Das hilft auch bei der Verdrängung des Tonal und ist gleichzeitig eine Öffnung für die Kräfte, die diese Welt bewegen. Man muß fähig sein, zu empfangen, und dies ist nur möglich, wenn man dem Nagual mit Achtung, Ehrfurcht und Demut begegnet. Visionen werden gegeben, man kann sie nicht herbeizwingen. Natürlich ist es möglich, im veränderten Bewußtseinszustand irgendwelche Bilder zu erzeugen, doch das sind noch keine Visionen. Wieviele und wie starke Visionen jemand erhält, ist von seiner Anlage und Berufung, von seinem Charakter und seiner Vorbereitung abhängig. Es kann vorkommen, daß einem Menschen Visionen gegeben werden, obwohl er nicht danach gesucht hat. Meist trifft es ihn völlig unvorbereitet, häufig gerade auch dann, wenn er mit Routinearbeiten beschäftigt ist, die er automatisch verrichten kann, ohne weiter darüber nachzudenken. Dies ist jedoch eine

besondere Gabe. In der Regel muß man sich schon etwas anstrengen, wenn man eine Vision bekommen möchte.

Der Bitte um eine Vision gehen häufig bestimmte Zeremonien voraus, die einerseits dazu dienen, den Bewußtseinszustand zu verändern und andererseits die demütige Haltung des Suchenden bekunden sollen. Dabei werden meist die Kräfte der vier Himmelsrichtungen, die der Sonne oder des Himmels (oben) und die der Erde (unten) angerufen. Die Anrufung kann auf verschiedene Weise geschehen, wie z.B. durch Gebete, Singen und Trommeln, das Rauchen der Medizinpfeife oder die Schwitzhüttenzeremonie. Die entsprechenden Regeln variieren natürlich sehr stark und jeder Schamane, der in einer bestimmten Tradition steht, besteht meist darauf, daß seine Methode die einzig wahre ist. Meiner Meinung nach sollten wir uns hier nicht kleinlich um die einzelnen Techniken streiten, sondern versuchen, den Sinn, den Wert und das Ziel einer solchen Zeremonie zu begreifen. Ich gebe hier ein Beispiel für eine einfache Pfeifenzeremonie, die als Vorbereitung dienen kann.

Kopf und Stiel der Medizinpfeife liegen vor uns auf einem Tuch. Man nimmt den Kopf in die linke und der Stiel in die rechte Hand, hält sie mit erhobenen Armen vor sich und fügt sie zusammen. Der Pfeifenkopf ruht in der linken Hand, der Stiel wird gegen die Brust gestützt. Mit der rechten Hand nimmt man ein wenig Tabak, rollt ihn zu einem kleinen Kügelchen. Man hält das Kügelchen in der erhobenen Hand und ruft den Himmel an; die Kraft des Himmels konzentriert sich in dem Tabakkügelchen. Dann stopft man es in die Pfeife. Auf die gleiche Weise werden die Erde und dann die vier Richtungen angerufen. Man kann auch noch die Kräfte bestimmter Tiere, Pflanzen, Ahnen oder Geistwesen anrufen. Die Tabakkügelchen werden in der Pfeife festgedrückt. Die Pfeife wird angezündet. Man bietet sie zuerst dem Großen Geist (Wakan Tanka, Manitu) dar und dann den sechs Richtungen, indem man den Rauch in die entsprechende Richtung bläst. Nach jedem Ausblasen des Rauches wird die Pfeife gedreht. Dabei ruht der Kopf in linken Hand. Der Stiel wird mit der Ochsengefaß und einmal kreisförmig, im Uhrzeigersinn, herumbewegt. Danach klopft man die Pfeife aus und legt sie nieder. Nun beginnt man um seine Vision zu bitten. Dies kann unterstützt werden durch monotone Bewegungen, wie z.B. auf und ab zu gehen, mit dem Oberkörper hin- und herzuschaukeln, wobei die Bitte ständig wiederholt wird. Auch das Starren auf einen bestimmten Punkt, Trommeln, Rasseln oder tanzen kann hilfreich sein. Dies tut man solange, bis die Vision kommt. Natürlich kann man sich auch einfach still hinsetzen, in der Gedankenleere verharren und abwarten. Man muß nur darauf achten, daß sich das Tonal nicht einmischet weil es sich langweilt oder Angst bekommt. Ein großer Teil des Erfolges hängt davon ab, wie lange und wie konsequent das Tonal ausgeschaltet werden kann.

Geistreisen

Die Erfahrungen und Erlebnisse bei einer Geistreise sind von denen einer Vision nicht unbedingt verschieden. Die Vorbereitung ist oft ähnlich, doch ist der eigentliche Zugang ein anderer. Bei einer Visionssuche wartet der Bittende darauf, daß das Nagual zu ihm kommt. Bei einer Geistreise sucht man das Nagual auf. Voraussetzung ist selbstverständlich die Veränderung des Bewußtseinszustandes. Diese geht meist einher mit der Konzentration durch das "Tor", durch das man die nichtalltägliche Wirklichkeit betritt. Bei einer Reise in die Unterwelt verwendet man als Tor z.B. Erdlöcher, ausgehöhlte Baumstämme, Höhlen oder Quellen, die in der alltäglichen Realität existieren. Es ist jedoch nicht notwendig, sich physisch an diesen Ort zu begeben. Man imaginiert ihn, bis man ihn deutlich vor seinem geistigen Auge erkennt. Dann geht man in das Loch oder die Höhle hinein. Es folgt nun ein dunkler Tunnel oder Schacht, in dem man sich immer weiter abwärts bewegt, auf das Licht am anderen Ende des Tunnels zu. Tritt man aus dem Tunnel heraus, gelangt man in eine andere Wirklichkeit. Meist sieht man zuerst eine Landschaft, begegnet Tieren, Pflanzen, Wesenheiten in verschiedenen Gestalten etc. In dieser Landschaft, die man zuerst betritt, kann man sich wieder ein Erdloch oder eine Höhle suchen und noch tiefer hinabreisen. Auf jeder Ebene werden wir andere Landschaften sehen und anderen Wesen begegnen. Ebenso verschieden werden auch die Erfahrungen sein, die wir dort machen, wie auch die Lehren, die wir erhalten. So ist es z.B. möglich, daß wir, wenn wir die Lösung für ein Problem oder die Antwort auf eine Frage suchen und diese auf der ersten Ebene nicht finden können, die tiefergelegene Ebene aufsuchen. Es kann auch geschehen, daß man einen Führer bekommt, der einem den Weg zeigt. Wenn man z.B. auf der ersten Ebene ein Wesen trifft, das die Frage nicht beantworten kann, sagt es uns möglicherweise, auf welche Ebene wir gehen müssen und wen wir dort fragen sollen; oder es gibt uns ein anderes Wesen, das sich dort auskennt, zur Begleitung mit. Die Namen und Funktionen der einzelnen Ebenen und der dazugehörigen Wesen sollte man sich sorgfältig merken. Mit der Zeit findet man dann heraus, welche Ebene für bestimmte Fragen oder Probleme zuständig ist.

Bei der Reise in die Oberwelt folgt man z.B. dem Rauch einer Pfeife oder eines Feuers, reist auf den Dämpfen von heißen Quellen oder einfach auf dem Dampf von kochendem Wasser empor. Beim Aufsteigen gelangt man an verschiedene schleierartige Decken, durch die man einfach hindurchfliegen kann. Dann gelangt man an eine härtere Schicht, die man durchbrechen, durchstoßen muß. So gelangt man auf die erste Ebene der Oberwelt. Die Oberwelt ist wesentlich feinstofflicher als die Unterwelt. Viele Dinge bestehen aus durchsichtigen oder nicht festgeformten Substanzen, oft einfach auch nur aus Licht und

Schatten. Auch hier gibt es verschiedene Ebenen, die man bereisen kann. Man muß einfach nur wieder die nächsthöhere Schicht durchstoßen. Oft trifft man auch auf geflügelte Tiere, von denen man sich auf die anderen Ebenen tragen lassen kann.

Während die Reise in die Unterwelt meist durchgeführt wird, um Hilfe, Kraft und Wissen für Angelegenheiten des Tonal zu finden, so reist man in die Oberwelt, um mystisches Wissen zu erlangen. In der Unterwelt lernt man z.B. die Durchführung bestimmter Rituale. In der Oberwelt lernt man die Gesetze des Kosmos kennen, die weit über unsere kleine Existenz hinausreichen, und die wir mit unserem geringen Begriffsvermögen nur andeutungsweise begreifen können.

Die Reise in die Mittelwelt wird unternommen, indem man zunächst wieder eine Öffnung in der Erde sucht, hinabsteigt, einen Weg sucht, der unmittelbar unter der Erdoberfläche verläuft und dann an einem anderen Ort die Erde wieder verläßt, indem man einen Gang, einen Weg nach oben sucht. Eine andere Möglichkeit besteht darin, durch die Luft zu reisen, indem man sich z.B. vom Wind an einen anderen Ort auf der Erde tragen läßt. Durch Reisen in die Mittelwelt kann der Schamane erfahren, was zur gleichen Zeit an einem anderen Ort geschieht.

Große Träume

Große Träume unterscheiden sich von den alltäglichen Träumen dadurch, daß sie äußerst intensiv erlebt werden oder in mehreren aufeinanderfolgenden Nächten wiederkehren. Wenn man einen Großen Traum empfängt, befindet man sich meist in einer Art Wachschlafzustand, d.h. man ist sich darüber bewußt, daß man träumt, aber gleichzeitig unfähig, in den Traum einzugreifen. Dabei betrachtet man den Traum nicht von außen, sondern befindet sich mitten im Traumgeschehen. Große Träume sind meist eine Initiation oder eine Warnung. Viele Schamanen haben aufgrund eines großen Traumes ihre Berufung gefunden. Ein großer Traum kann einem Schamanen auch mitteilen, welche Kraft er erwerben soll, mit welchen Pflanzen er die größten Heilerfolge erzielen kann, wie er einem Patienten am besten helfen kann etc. Ein Großer Traum kann aber auch eine Warnung vor einer Gefahr sein. Er kann Tod, Krankheit, Unfälle und Leiden anzeigen. Wenn man eine Warnung dieser Art bekommen hat, kann es hilfreich sein, die Traumsituation symbolisch nachzuvollziehen, indem man sie wie ein Theaterstück inszeniert und spielt. Träumte man z.B. davon, eine Treppe herunterzufallen und sich ein Bein zu brechen, so kann man sich eine Treppe aussuchen, auf der man sich aller Wahrscheinlichkeit nach nicht verletzen wird, hinunterfallen und darauf achten, daß man keine

Verletzungen davonträgt. Hat man den Traum auf diese Weise ausgelebt, kann man damit das Eintreffen der eigentlichen Verletzung verhindern. Danach sollte man versuchen, die Gründe bzw. die Ursache für die Gefahr herauszufinden, denn meistens liegen diese in uns selbst und in unserem Handeln.

Bekommt man eine Warnung durch einen Großen Traum, sollte man diese niemals ignorieren. Ein Großer Traum kann uns aber auch auf angenehme Aspekte des Lebens aufmerksam machen, die wir vielleicht verdrängt haben. Wenn man sich z.B. seit längerer Zeit ausschließlich mit seiner Arbeit beschäftigt hat, kann man durch einen Großen Traum gezeigt bekommen, daß Entspannung und Vergnügen auch lebenswichtige Funktionen sind. Große Träume sollten immer befolgt werden. Sie sind, wie die Visionen, Geschenke des Nagual.

KRAFTTIERE, GEISTER UND HELFER

Fast jeder Schamane hat einige Krafttiere, Geister und Helfer, die ihn bei seiner schamanischen Arbeit unterstützen. Jedes Krafttier, jeder Geist oder Helfer hat wiederum bestimmte Eigenschaften, die der Schamane zu nutzen versteht.

Ein Schamane gerät immer wieder in Situationen, in denen seine eigene Kraft nicht ausreicht, um eine bestimmte schamanische Handlung zu vollziehen. Da er seine eigene Kraft jedoch niemals erschöpfen soll, muß er sich also bemühen, zusätzliche Kraft von außen herbeizuholen. Diese zusätzliche Kraft kann ihm von einem Krafttier, einem Geist oder einem Helfer gegeben, bzw. für einen gewissen Zeitraum geliehen werden. Der Schamane muß natürlich dazu fähig sein, die zusätzliche, oft vielleicht auch fremdartige Kraft mit seiner eigenen Kraft zu verbinden, um sie kontrolliert einsetzen zu können. Er ist derjenige, der die einzelnen Kräfte koordiniert und lenkt. Nun könnte man vermuten, daß es sich bei Krafttieren und Geistern um willenlose 'Wesen handelt, die dem Schamanen bedingungslos ergeben sind und jedem seiner Befehle gehorchen - doch so ist es keineswegs. Der Schamane muß natürlich die Kräfte, die er einsetzen will, in gewissem Maße beherrschen. Das heißt: er muß sie genau kennen, er muß sie kontrollieren und lenken können und die Fähigkeit besitzen, sie mit seiner eigenen Kraft zu verbinden. Doch er hat keinerlei Gewähr dafür, daß ihm diese Kräfte immer wieder zur Verfügung gestellt werden. Deshalb ist es erforderlich, daß er gewisse Gegenleistungen erbringt. Es wird von ihm verlangt, daß er den Kontakt zu seinen Krafttieren, Geistern oder Helfern pflegt, daß er sie beachtet und ihnen zeigt, daß er sie gern hat, und daß er ihnen, sofern dies irgend möglich ist, ihre Wünsche erfüllt.

Diese Wünsche wiederum können sehr verschieden sein. Manche Krafttiere brauchen z.B. viel Bewegung, und so erwarten sie von ihrem Schamanen, daß er regelmäßig Dauerläufe unternimmt. Andere verlangen bestimmte Opfergaben, Änderungen in den Lebensgewohnheiten des Schamanen, bildliche Darstellungen ihrer Kraft oder ihrer Erscheinungsform etc. Die Forderungen der Krafttiere, Geister oder Helfer übersteigen aber nur selten die Leistungsfähigkeit des Schamanen. Viele dieser Forderungen mögen nicht leicht zu erfüllen sein, denn sie verlangen in der Regel immer Aufmerksamkeit, Zeit, Geduld und guten Willen.

Als Schamane könnte man nun kühl kalkulieren, wo der größere Nutzen für die schamanische Arbeit liegt: Entweder man erfüllt die Wünsche seines Krafttiers, Geistes oder Helfers und sichert sich somit ein bestimmtes Kraftpotential oder verschiedene Fähigkeiten, oder man verzichtet auf die zusätzliche Kraft. Kein Schamane wird erwarten, daß seine Krafttiere, Geister oder Helfer bei ihm bleiben werden, wenn er sie nicht gut behandelt und sie mit dem

Notwendigsten versorgt. Die meisten Schamanen sind in dieser Beziehung jedoch keine kleinlichen Rechner. Sie bitten um zusätzliche Kraft. Daraufhin kommt früher oder später die Kraft in Gestalt eines Tieres, eines Menschen oder eines Gegenstands auf sie zu. Da sie ja darum gebeten haben, können sie die Kraft nicht einfach wieder wegschicken. Sie vertrauen also darauf, daß ihnen in diesem Moment genau die richtige Kraft in der richtigen Gestalt gesandt wurde. So bemühen sie sich zunächst einmal, diese Kraft anzunehmen, zu lieben und zu respektieren. Daraus entsteht dann meist ein sehr freundschaftliches Verhältnis. Sollte es dem Schamanen nicht gelingen, sich mit der Kraft zu verbinden und mit ihr zu arbeiten, besteht immer noch die Möglichkeit, das Verhältnis aufzulösen. Dies sollte man jedoch nie aus Faulheit oder Bequemlichkeit tun. Andererseits kann es gelegentlich notwendig sein, daß der Schamane seine Stellung deutlich macht. Es ist keineswegs das **Ziel** eines Schamanen, sich von seinen Geistern oder Krafttieren beherrschen zu lassen. Wenn also der Geist einmal eine unverschämte Forderung stellen sollte, muß der Schamane ihn in seine Schranken verweisen und notfalls auch dazu bereit sein, auf seine Dienste zu verzichten. Der Schamane darf niemals von Geistern oder Helfern abhängig, werden.

Krafttiere

In den alten Mythen und Geschichten haben Tiergestalten schon immer eine große Rolle gespielt. Sie wurden nicht nur als dem Menschen ebenbürtig betrachtet, sondern galten als "Verwandte" des Menschen. In einigen Mythen finden wir z.B. die Aussage, daß Tiere und Menschen früher miteinander sprechen konnten. Aufgrund widriger Umstände entstand jedoch irgendwann einmal eine Trennung zwischen Mensch und Tier. Sie konnten sich plötzlich nicht mehr verständigen. Man sagt jedoch von den Schamanen, daß sie diese Verbindung immer aufrechterhalten haben, und daß sie die einzigen sind, die heute noch dazu fähig sind, mit den Tieren zu sprechen.

In den Geschichten wurden die Tiere immer mit bestimmten Attributen, Eigenschaften und Fähigkeiten beschrieben. Man beschrieb die Tiere so, wie man auch Menschen beschreiben würde. Die Beschreibungen der einzelnen Tiercharaktere unterscheiden sich von Stamm zu Stamm - natürlich gibt es auch viele Übereinstimmungen. Hinzu kommt auch, daß die Eigenschaften, die man den Tieren zuschrieb, nie vollkommen eindeutig festgelegt wurden. Es gab meist so etwas wie eine allgemeine Bedeutung, die man den Tieren zuschrieb. Außerdem kamen dann noch die Visionen derjenigen hinzu, die den Kontakt zu verschiedenen Tieren pflegten. Diese prägten oft das Bild eines Tieres auf eine vielleicht etwas ungewöhnliche

Weise. Für den Schamanen ist jedoch die allgemeine Bedeutung einer bestimmten Tierart nicht so wichtig. Da er ja den direkten und unmittelbaren Kontakt zu seinem Krafttier hat und mit ihm sprechen kann, ist es für ihn nicht nötig, sich mit abstrakten Deutungen auseinanderzusetzen. Wenn er also z.B. mehr über die Eigenschaften seines Krafttiers erfahren möchte, kann er es selbst fragen. Das Krafttier wird ihm dann mitteilen, wie er es rufen kann, welche Kraft es besitzt, was es für ihn tun kann und was es als Gegenleistung erwartet.

Viele Indianer glauben, daß ein Mensch ohne sein Krafttier gar nicht überleben könnte. Sie gehen davon aus, daß jeder Mensch bei seiner Geburt ein Krafttier bekommen hat. Deshalb werden die Kinder auch angeleitet, ihr Krafttier möglichst früh bewußt wahrzunehmen, zu erkennen, damit sie den Kontakt pflegen können und somit sicherstellen, daß das Krafttier bei ihnen bleibt. Nach dieser Anschauung ist das Krafttier eine Art Schutzgeist, der über das Leben des Menschen wacht. Unwohlsein und Krankheiten gelten als Anzeichen dafür, daß der Mensch von seinem Krafttier verlassen wurde. Deshalb gehört es auch zu den wichtigsten Aufgaben des Schamanen, entflohenen Krafttiere aufzusparen und sie zurückzuholen. Die Krafttiere eines Menschen können im Laufe seines Lebens wechseln. Dies hängt natürlich auch stark von seiner persönlichen Entwicklung ab. Wenn ein Krafttier einen Menschen nicht mehr schützen kann, da er sich in eine Richtung entwickelt, für die das Krafttier nicht "zuständig" ist, muß ein anderes an seine Stelle treten. Der Schamane zeichnet sich dadurch aus, daß er viele Krafttiere besitzt - im Gegensatz zum normalen Menschen, der nur über eines verfügt. Die Krafttiere bringen den Schamanen in Verbindung mit jenen Eigenschaften, die das Tier repräsentiert.

Der Krafttiertanz

Die Bewußtmachung des eigenen Krafttiers erfolgt in der Regel durch Tanz. Der Krafttiertanz kann sowohl zuhause als auch im Freien durchgeführt werden. Es kann hilfreich sein, wenn ein Freund während des Tanzes eine Trommel schlägt. Wenn man allein arbeitet, kann man auch selbst die Trommel schlagen, dies auf Tonband aufzeichnen und während des Tanzes abspielen. Man beginnt damit, daß man zunächst einfach im Kreis herumgeht. Dabei achtet man auf jedes tierähnliche Gefühl, welches beim Gehen auftaucht. Man versucht einfach nur, diesem Gefühl zu folgen und es in Bewegung umzusetzen. 'Wenn sich die Arme wie Flügel bewegen wollen, lasse man es geschehen. Möchte man sich wie eine Schlange auf dem Boden winden, gebe man diesem Bedürfnis nach. Was es auch für ein Gefühl sein mag: es muß immer in Bewegung umgesetzt werden. Auch wenn man möglicherweise nicht sofort erkennt, um welches Tier es

sich handelt - der Verstand sollte ausgeschaltet werden und der Körper frei und unbeschwert alles ausdrücken, was das Tier ihm eingibt.

Manchmal entsteht auch plötzlich in einem der Schrei des Tieres. Man versuche immer den Schrei oder Ruf des Tieres nachzuahmen. Am Anfang ist dies zwar meist sehr schwierig, doch mit der Zeit erlernt jeder Mensch den Schrei seines Krafttieres.

Der Krafttiertanz sollte anfangs täglich durchgeführt werden, um die Beziehung zum Krafttier zu intensivieren. Nach einiger Zeit wird sich die Beziehung soweit verstärkt haben, daß man es ständig in sich fühlen kann, sobald man sich einen Moment darauf konzentriert. Das Krafttier wird dem Schamanen dann auch selbst sagen, auf welche Weise es gerufen werden will. Es ist dann nicht mehr nötig, den Krafttiertanz jeden Tag durchzuführen - außer wenn das Krafttier dies verlange.

Sollten beim ersten Tanz sofort mehrere verschiedene Tiere auftauchen, müssen sie natürlich alle getanzt werden. Meist ergibt sich dies aber erst nachdem man sich eine Weile mit seinem ersten Tier beschäftigt hat. Nach einer gewissen Zeit kommen dann auch andere Tiere beim Krafttiertanz zum Schamanen.

Geister

Geister treten oft in menschenähnlicher Gestalt auf. Im Gegensatz zu der Arbeit mit Krafttieren, die für den Schamanen unabdingbar ist, werden Geister nicht von allen Schamanen erworben. Die Geister sind nicht wie die Krafttiere natürliche Begleiter des Schamanen. Eine Ausnahme stellt jedoch der Schutzgeist dar, der die schützende Funktion des Krafttiers übernimmt. So kann ein Nichtschamane anstelle eines Krafttiers, das sein Leben beschützt, auch einen Schutzgeist haben. 'Wenn der Schamane einen Schutzgeist hat, wird er sich trotzdem darum bemühen, auch den Kontakt zu seinen Krafttieren herzustellen, denn die Krafttiere des Schamanen haben ja nicht nur die Funktion, ihn zu schützen. Sie helfen ihm vielmehr auch bei seiner schamanischen Arbeit und bei seinen alltäglichen Angelegenheiten. So kann der Schamane beispielsweise sein Krafttier ausschicken, um zu erfahren, was an einem anderen Ort der 'Welt geschieht. Bei einer Heilung kann er seine Krafttiere um Rat fragen und sich von ihnen die benötigte Kraft verleihen lassen. Er kann sein Krafttier aber auch einsetzen, um sich beispielsweise einen Parkplatz zu besorgen oder in einem überfüllten Restaurant einen Platz freizumachen. Ein Krafttier verschafft dem Schamanen jeden Vorteil; natürlich kann es dies nur im Rahmen seiner Anlagen und Fähigkeiten. Solange der Schamane den Kontakt zu

seinem Krafttier pflegt und seine Wünsche erfüllt. ist es ihm ein treuer Diener. Man könnte es auch so ausdrücken- Ein Krafttier ist für den Schamanen immer „positiv“.

Ein Geist hingegen ist keinesfalls immer "positiv". Das ist vielleicht auch einer der Gründe dafür. warum nicht jeder Schamane mit Geistern arbeitet. Das Krafttier **wird** durch die Bewußtmachung und die praktische Arbeit zu einem Teil des Schamanen. Es verläßt ihn nur, wenn es glaubt. nicht mehr erwünscht zu sein, oder wenn er es schlecht behandelt. Es würde z.B. niemals gegen den Schamanen kämpfen oder sich für zugefügte Schmerzen rächen. Bei einem Geist kann man dies nicht unbedingt voraussetzen; ausgenommen ist hiervon natürlich der Schutzgeist.

Ein Geist leistet in der Regel für einen Schamanen keinen Dienst - wenn er nicht entsprechend dafür belohnt wird. Der Geist kennt nur seine eigenen Interessen, und das Wohlergehen des Schamanen ist ihm meist ziemlich gleichgültig. Der Schamane ist für ihn nur als "Geschäftspartner" interessant. Ein Geist verrichtet alle Arbeiten, die ihm der Schamane aufträgt; er kennt keine moralischen Bedenken. Er kann also vom Schamanen auch für die "schmutzigeren" Arbeiten eingesetzt werden. Natürlich trägt der Schamane die Verantwortung für derartige Handlungen und muß sich auch mit den Konsequenzen auseinandersetzen. Der Geist ist nur ein Erfüllungsgehilfe.

Die Arbeit mit einem Geist ist oft nicht so einfach, denn der Geist würde sich auch ohne weiteres gegen den Schamanen stellen, wenn ihm dies mehr Vorteile verspricht. Der Schamane muß also immer auf der Hut sein und darf ihm nie vollständig vertrauen. Wenn es ihm jedoch gelingt, den Geist zu erziehen und ihn in gewisserweise von sich abhängig zu machen, kann er durchaus davon profitieren.

Die Geister sind, wie auch die Krafttiere. in ihren Fähigkeiten begrenzt. So gibt es z.B. Geister, die verlorengegangene Dinge aufsparen können; andere können vielleicht für Sonnenschein oder auch für Regen sorgen, und wiederum andere besitzen die Fähigkeit Menschen zu Beeinflussen. Manche Geister besitzen auch mehrere Fähigkeiten. Im nichtalltäglichen Bewußtseinszustand kann der Schamane jederzeit irgendwelche Geister wahrnehmen, denn es sind ständig einige in unserer unmittelbaren Umgebung. Wir nehmen sie meist nur nicht wahr. Wenn wir jedoch in den schamanischen Bewußtseinszustand eintreten, können wir die Geister sehen und mit ihnen sprechen. Wenn der Schamane also auf einen Geist stößt, dessen Fähigkeiten er gerne nutzen möchte. muß er mit ihm über die Bedingungen verhandeln. Feilschen ist durchaus erlaubt. Der Schamane sollte nie vergessen, daß er selbst es ist, der die Bedingungen stellt. Fordert der Geist einen zu hohen Preis, versucht der Schamane zuerst. ihn herunterzuhandeln. Sollte der Geist darauf nicht eingehen, ist es meist besser, auf seine Dienste zu verzichten.

Meiner Meinung nach sollte der Schamane nicht davor zurückscheuen, seine Krafttiere oder Geister zu ganz alltäglichen, banalen Zwecken einzusetzen. Meist wird behauptet, daß der Schamane seine spirituelle Kraft verliert, wenn er seine Krafttiere oder Geister auch für alltägliche Angelegenheiten, wie z.B. zur Parkplatzsuche oder zum Auffinden von verlegten Gegenständen einsetzt. Meine Erfahrung und die einiger anderer Schamanen spricht jedoch dagegen. Wenn sich der Schamane Ärger und Unannehmlichkeiten ersparen kann, gewinnt er dadurch Kraft. Je besser er in der Tonalwelt zurechtkommt, desto mehr Kraft besitzt er. Diese kann er dann wieder zu spirituellen Zwecken einsetzen. Der Schamane sollte nur möglichst darauf achten., daß er sich nicht mit seinen Fähigkeiten oder der Qualität seiner Geister brüestet. Dies kann nämlich dazu führen, daß er seine Fähigkeiten verliert, oder daß seine Geister ihn im Stich lassen. Er sollte es vermeiden, sich Herrscherallüren zuzulegen. Die Kraft kann genauso schnell wieder genommen werden, wie sie zuerst gegeben wurde.

Es ist unmöglich, für die Zusammenarbeit mit Krafttieren oder Geistern konkrete praktische Anweisungen zu geben, da diese meist sehr individuell gestaltet wird. Man kann nicht allgemein festlegen, welcher Geist die speziellen Fähigkeiten besitzt, derer man sich bedienen möchte. Jeder muß selbst herausfinden, welche Fähigkeiten sein Krafttier oder sein Geist besitzt. Die einfachste Lösung besteht darin, das Krafttier oder den Geist danach zu fragen. Aus der direkten, unmittelbaren Kommunikation ergeben sich dann Möglichkeiten und Wege der Zusammenarbeit.

Helfer

Zu den Helfern gehören vor allem Pflanzen und Kraftgegenstände. Um eine bestimmte Pflanzenkraft kennenzulernen, unternimmt der Schamane eine Geistreise in die Pflanze. Als Tor kann man eine Blüte, ein Blatt, ein Astloch oder auch eine Wurzel verwenden. Nachdem man durch das Tor getreten ist, bewegt man sich in die Pflanze hinein. Wenn das Tor eine Blüte war, geht man durch den Stiel abwärts; war das Tor jedoch die Wurzel, bewegt man sich den Stiel oder den Stamm entlang aufwärts. Bei dieser Geistreise erfährt man dann etwas über die Kräfte der Pflanzen und ihre Anwendungsmöglichkeiten.

Es kann jedoch auch geschehen, daß das Krafttier oder ein Geist die Anwendung einer bestimmten Pflanze bei einer schamanischen Heilung vorschlägt. In diesem Fall kann das Krafttier oder der Geist auch bezüglich der Fähigkeiten und Anwendungsweise der Pflanze befragt werden.

Wenn der Schamane mit einer Pflanzenkraft arbeiten will, muß er sich zunächst mit ihr verbinden. Meist wird dazu ein Stück von der Pflanze gegessen. Einige andere Pflanzenteile werden mitgenommen, getrocknet und in einem speziellen Beutel aufbewahrt. Wenn man dann direkt mit der speziellen Pflanzenkraft arbeiten will, genügt es meist, ein kleines Stück der Pflanze in der Hand zu halten oder in den Mund zu nehmen. Giftige Pflanzen werden nicht gegessen, sondern einige Tage in einem Beutel direkt am Körper getragen.

Kraftgegenstände werden meist unter ungewöhnlichen Umständen gefunden oder erworben. Sie können auch von einem Schamanen an den anderen vererbt oder weiterverschenkt werden. Findet man einen solchen Kraftgegenstand, kann man wiederum durch eine Geistreise herausfinden, welche Kraft ihm innewohnt und wie man sie einsetzen kann. Bei Kraftgegenständen, die man geschenkt bekam, ist es oft sinnvoll, den vorherigen Besitzer danach zu fragen, sofern dies möglich ist. Man sollte auf jeden Fall niemals einem Schamanen einen Kraftgegenstand stehlen oder ihn ohne seine Erlaubnis berühren. Manche Kraftgegenstände sind so gut geschätzt, daß sie ihre Kraft nur ihrem Besitzer zur Verfügung stellen. Ein anderer Schamane kann sie somit nicht verwenden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, daß die Kraft in dem Gegenstand zu stark für einen anderen Schamanen ist. Wenn es ihm dann nicht gelingt, die Kraft zu zähmen und sie sich dienstbar zu machen, kann die Kraft ihn vernichten. In extremen Fällen kann dies sogar seinen Tod hervorrufen.

Jeder Schamane muß darauf achten, daß er seine Geister, Krafttiere und Helfer beschäftigt. Wenn man also ihre Fähigkeiten einmal erkannt hat, sollte man ihnen auch Gelegenheit geben, ihre Kraft einzusetzen. Dabei ist es relativ unwichtig, ob es sich um Angelegenheiten des Tonal oder des Nagual handelt. Wenn man beispielsweise einen Geist besitzt, dessen Fähigkeit darin besteht, bestimmte Orte in einer fremden Umgebung aufzusparen, kann man bequem auf Landkarten oder Stadtpläne verzichten. Befindet man sich beispielsweise in einer fremden Stadt, in der man eine bestimmte Straße sucht, bittet man einfach seinen Geist, die Führung zu übernehmen. Man kann ihn natürlich auch darum bitten, einen bestimmten Ort im Nagual ausfindig zu machen. Man sollte sich nicht davor scheuen, Geister, Krafttiere oder Helfer auf der Tonalebene einzusetzen, sofern sie entsprechende Fähigkeiten besitzen.

SELBSTHEILUNG

Kraft zu besitzen bedeutet fähig zu sein, Krankheiten widerstehen zu können, körperlich, geistig und seelisch gesund zu sein, Selbstvertrauen zu entwickeln und leistungsfähiger zu werden. Wir müssen zunächst lernen, niemals unsere eigene Kraft Wegzugehen, denn wenn wir kraftlos sind, beginnt das Tonal sich zu überarbeiten, und man verstrickt sich immer mehr in die Probleme des Alltags. Der Schamane betrachtet das Leben als eine Herausforderung und nicht als eine Kette von sinnlosen Ereignissen. Die Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, können wir annehmen oder ablehnen. Wir sollten sie ablehnen, wenn wir sicher sind, daß sie unsere Fähigkeiten oder unsere Kraft übersteigen. Annehmen sollten wir sie jedoch, wenn wir sicher sind, daß wir ihnen gewachsen sind. Wir bringen gewisse Fähigkeiten mit in dieses Leben und erwerben im Laufe der Zeit neue hinzu.

Indem wir unsere persönliche Kraft entwickeln, werden wir fähig, unsere Anlagen zu realisieren. Im Tonal wie im Nagual werden uns Aufgaben gestellt; wir müssen Prüfungen bestehen. Es geht nicht darum, jegliche Art von Herausforderung anzunehmen. Wir müssen diejenigen auswählen, die unseren Anlagen und Fähigkeiten entsprechen und für die wir ausreichend Kraft und Geschick besitzen. Dabei darf man nicht den Fehler machen, sich hängen zu lassen und sich nichts zuzutrauen. Man sollte bis zu den Grenzen seiner Möglichkeiten vorstoßen und versuchen, diese zu erweitern, ohne sich jedoch dabei zu überschätzen. Wenn wir uns unterschätzen, können wir unsere Fähigkeiten nicht befriedigend realisieren, und das Tonal beginnt sich aufzublähen und sich wichtig zu machen. Wenn wir uns jedoch überschätzen, ist unser Tonal überfordert und wird schwach.

Betrachten wir einmal eine ganz alltägliche Situation: Man möchte gern allein sein. Freunde rufen an und wollen einem einen Besuch abstatten. Um nicht unhöflich zu erscheinen, sagt man zu. Wenn die Gäste gegangen sind, fühlt man sich schwach und ausgelaugt. Man hat Kraft verloren. Dies hätte sich vermeiden lassen, wenn man entweder den Besuch als Herausforderung angenommen hätte (unter der Bedingung, daß man sicher ist, ihr gewachsen zu sein), oder man abgelehnt hätte (wenn der Besuch mit Sicherheit eine Oberforderung gewesen wäre). Dabei sollte man nicht vergessen, daß jede Handlung Konsequenzen hat. Es könnte also durchaus sein, daß die Freunde beleidigt sind. In diesem Fall kann man sich also aussuchen, ob man lieber persönliche Kraft oder Freunde verliert. Es gibt keine "Sachzwänge" und wir sollten erkennen, daß wir für unsere Welt selbst verantwortlich sind. Wir schaden niemandem damit, wenn wir einen Besuch ablehnen. Höflichkeit und Anpassung um ihrer selbst willen muß vermieden werden. Erscheint jemandem die Konsequenz, Freunde

zu verärgern, als untragbar, muß er die Herausforderung annehmen und auch zu seiner Entscheidung stehen.

Wenn man zuwenig Kraft besitzt, kann man versuchen, von außen Kraft zu bekommen. Dabei sollte man allerdings vermeiden, aus Angst oder Entscheidungsunfähigkeit zum Kräftevampir zu werden. In Notsituationen kann man z.B. um Erd- oder Sonnenkraft bitten. Doch man sollte nicht versuchen, bei jeder kleinsten Kleinigkeit die Verantwortung für sein Leben auf irgendwelche Kräfte abzuwälzen. Führt man beispielsweise eine Heilung durch oder versucht man, anderen Menschen bei ihren Problemen zu helfen, kann man immer Kraft von außen bekommen. Befindet man sich selbst in einer ernsten Problemsituation, Gefahr oder einem Krankheitszustand, kann man auch Hilfe von den Kräften bekommen. Ist man jedoch nur feige, entschlußlos, unentschieden, unfähig, seinen wahren Willen zu erkennen, oder einfach nur faul, kann man nicht erwarten, daß man sehr viel Beistand erhält. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, daß man seinen Gästen Kraft stiehlt, aber das ist eine Frage der Moral bzw. Ethik. Ich persönlich halte nicht allzuviel davon, anderen Menschen Kraft abzuziehen, ausgenommen man wird von jemandem angegriffen und sieht keine andere Möglichkeit der Verteidigung. Wenn man jemandem Kraft stiehlt, schädigt man ihn. Ein Schamane hat es jedoch nicht nötig, sich auf diese Weise Kraft zu beschaffen. Wenn es nur darum geht, Kraft zu stehlen, weil man unfähig ist, seine eigene Kraft zu entwickeln, wird man auch mit dieser Methode nicht sehr weit kommen. Man muß nämlich auch fähig sein, Kraft zu bewahren. Ist das eigene Tonal schwach, kann man auch die Kraft eines anderen nicht halten. Der Begriff des Kraftstehls spielt gelegentlich in der Ausbildung zum Schamanen eine Rolle. Dabei geht es darum, daß von dem Schüler erwartet wird, daß er seinem Lehrer Kraft (meist Wissen) stiehlt. Dies geschieht jedoch auf der Basis stillschweigenden Einverständnisses.

Über den Erwerb und das Halten der persönlichen Kraft ist nun ausführlich gesprochen worden. Kommen wir nun zu den Fragen: Wodurch kann ein Kraftverlust entstehen, welche Konsequenzen zieht er nach sich, wie macht er sich bemerkbar und was kann man tun, wenn man aus Unachtsamkeit Kraft verloren hat?

Der Verlust von Kraft kann viele verschiedene Auswirkungen haben; physische Erkrankung ist nur ein Symptom eines Kraftverlustes, dem viele kleinere Anzeichen vorausgegangen sind. Diese werden leider nur selten beachtet. Aufmerksam werden wir in der Regel erst dann, wenn wir ernsthafte körperliche Störungen bemerken. Wenn ein Mensch Kraft verloren hat, wird er anfällig für schädliche Eindringlinge. Die natürliche Abwehrkraft ist zu geschwächt, um Bakterien oder Viren abzuwehren. So gibt es z.B. Menschen, die sich sofort anstecken, wenn jemand in ihrer Umgebung eine Erkältung hat. Andere können ständig mit Grippepatienten zusammenkommen, ohne sich anzustecken - sie sind kraftvoller. Kraft, bzw. Abwehrkraft ist

jedoch nicht nur ein körperliches Phänomen. So kann man z.B. feststellen, daß man leichter erkrankt, wenn man ängstlich oder traurig, also psychisch erschöpft ist. Psychische Erschöpfung wirkt sich auch meist auf die körperliche Kraft aus. Die Schulmediziner, die sich langsam mit der Idee, daß eine Krankheit psychische Ursachen haben kann, anfreundeten, haben einen neuen Sündenbock gefunden. Früher waren es Viren und Bakterien, heute ist es die böse Psyche. Was nützt es schon dem Kranken, wenn man ihm sagt, daß die Ursache seines Leidens psychisch bedingt ist. ihm aber nicht dabei helfen kann, seine Probleme zu lösen? Die Naturmedizin geht hier schon einen Schritt weiter, denn sie berücksichtigt die psychische Situation des Patienten. Dies ist aber leider weder tiefgehend genug, noch können brauchbare Lösungsvorschläge gegeben werden. Wenn ein Mensch ernsthaft krank ist, kann man meist eine ganze Problemkette feststellen, deren Anfang möglicherweise Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt. Das Tonal hat sich aufgrund ständiger Fehlentscheidungen immer weiter geschwächt. Verfolgt man diese Kette von Fehlentscheidungen zurück (besonderes Augenmerk sollte auf die Darstellung von sogenannten Sachzwängen oder Notwendigkeiten seitens des Patienten gerichtet werden), läßt sich feststellen, daß die erste Fehlentscheidung meist in enger Beziehung zu einer Grundangst steht. Hinter dieser Angst befinden sich "Ungeheuer" verschiedener Art: Haß, Aggression, Verachtung, Sexualität, Egoismus, Geldgier etc. Die Angst verhindert, daß man sich mit diesen Ungeheuern konfrontiert. Sie tauchen allenfalls in Alpträumen auf. Die Angst ist jedoch lästig und wird verdrängt.

Oft beginnt dieser Prozeß schon in frühester Kindheit und wird tatkräftig von den Eltern unterstützt, die ihren Kindern nicht zutrauen, daß sie mit einer Angst fertig werden können, denn oft sind sie dazu selbst nicht in der Lage. Ein Kind ängstlicher Eltern wird meist auch zur Ängstlichkeit erzogen. Ein alltägliches Beispiel: Die meisten Kinder haben Angst, abends allein zuhause zu bleiben, wenn die Eltern einmal ausgehen wollen. Standardreaktionen der Eltern sind beispielsweise: "Du brauchst doch keine Angst zu haben, wir sind doch gleich wieder da" oder "Stell dich nicht so an, du bist doch schließlich kein kleines Baby mehr." Selten wird darauf eingegangen, wovor das Kind Angst hat, und noch seltener fällt den Eltern ein, was sie tun können, wenn das Kind sagt, daß es Angst hat, in Wirklichkeit aber neidisch ist. Hinter dem Neid mag sich auch wieder eine Angst verbergen, z.B. die Angst, etwas zu versäumen, was wiederum darauf schließen läßt, daß das Kind einen unbefriedigten Erlebnisdrang hat. Auf den Neid des Kindes wird meist mit mehr oder weniger offener Aggression reagiert: "Du gönnst uns aber auch gar nichts", oder "Kannst du uns nicht endlich mal in Ruhe lassen?" Dies muß natürlich dem Kind das Gefühl geben, daß es für die Eltern eine Last darstellt, was ja meistens auch stimmt, oder daß die Eltern irgendwelche geheimnisvollen Dinge tun, an denen es nicht teilnehmen darf. Die Angst, nicht akzeptiert, ausgeschlossen und

nicht geliebt zu werden verfestigt sich. wird zu einer Mauer. Vor dieser Mauer spielt sich das Verhalten des Kindes ab: Anpassung an die Gegebenheiten, weil man meint, sich nicht wehren zu können, trotzig Reaktionen, weil man so wenigstens auch den Eltern den Spaß verderben und sich von seiner Liebe zu ihnen um so besser distanzieren kann; Mitleid erregen, weil man so die Eltern von ihrem Plan abbringen oder zumindest bei ihnen ein schlechtes Gewissen erzeugen kann und vielleicht etwas geschenkt bekommt etc. Dieses Verhalten lenkt das Kind von der eigentlichen Angst ab. es steht mit dem Rücken zur Mauer. Hinter der Mauer befindet sich das Ungeheuer, das verschiedene Namen haben kann, z.B.: Ich-bin-nichts-wert, Ich-bin-ganz-allein-auf-der-Welt, Niemand- liebt-mich-, Ich-verdiene-es-nicht-geliebt-zu-werden, Ich-hasse-meine-Eltern, Ich-bin-neidisch, etc. Diese Ungeheuer bestimmen natürlich auch das Verhalten des Kindes, so wird es z.B. sagen können: "Ihr liebt mich ja gar nicht" oder "ich hasse euch." Aber es wartet und hofft ständig darauf, daß sich die ganze Angelegenheit als ein Mißverständnis herausstellt. Tut sie das nicht, gewinnt die Mauer und das Verhalten des Kindes an Festigkeit. Die Ungeheuer kann man nicht wirklich anschauen, denn man glaubt, man könne sonst nicht mehr leben.

Die meisten Menschen verleihen ihren Ungeheuern Ausdruck, indem sie z.B. sagen, daß sie nichts wert seien, aber im Grunde genommen kokettieren sie nur damit, und suchen die \Widerlegung ihrer angeblichen Minderwertigkeit. an die sie selbst nicht wirklich glauben. Sie bringen es sogar fertig, in einem Atemzug ihre Erfolge aufzuzählen und mit dem Satz zu schließen: "Aber was bedeutet das schon alles. Ich bin ein Nichts, ein Niemand." Sie mögen von ihrer Minderwertigkeit noch so überzeugt sein, sie reden sie sich ja auch ständig selbst ein, - wenn man ihnen jedoch, nachdem man sich ihre Klagen angehört hat, entgegnet: "Ja, stimmt, du bist wirklich nichts wert", werden sie beleidigt sein. Natürlich ist es schmerzhaft, sich mit den Ungeheuern zu konfrontieren, weshalb man auch alles unternimmt, um es zu vermeiden. Über die Angst, die Mauer, kann man vielleicht noch sprechen, wenn man getrunken hat, oder in Momenten. in denen man sich so schlecht fühlt, daß einem alles gleich ist. Aber meist wird die Mauer nur besichtigt, nicht eingerissen, denn sonst würden ja die Ungeheuer kommen, und wenn man etwas länger darüber nachdenkt, stellt man fest, daß es einem im Grunde genommen gar nicht so schlecht geht. Je mehr Mauern, hinter denen Ungeheuer lauern, wir aufgebaut haben, desto bewegungsunfähiger werden wir. Die Mauern sind Grenzen. Wenn wir ständig an Grenzen stoßen, werden wir uns schließlich immer weniger bewegen, solange, bis wir völlig zum Stillstand kommen. Manchmal, wenn wir diesen Zustand leid sind, bringen wir uns in Situationen, in denen wir gezwungen sind, die Grenzen zu überschreiten. Dies endet meist damit, daß wir gegen die Mauern laufen und frustriert mit Beulen wieder nach Hause gehen. Daraus sollten wir eigentlich lernen. daß wir unseren Weg nur gehen können, wenn wir die

Mauern abbauen, die Konfrontation mit den Ungeheuern suchen, und nicht indem wir einfach so tun als gäbe es sie nicht.

Dies will natürlich vorbereitet sein. Bestimmte Dinge sind nicht ohne Grund verdrängt, und eine Bewußtmachung kann gefährlich sein, wenn man nicht darauf eingestellt ist. Jeder Mensch hat natürliche und erworbene Grenzen. Unter natürlichen Grenzen verstehen wir jene, die sich aus den Anlagen und Fähigkeiten eines Menschen ergeben. Diese können zwar zum Teil überwunden werden, aber das ist eigentlich nicht notwendig, denn sie stellen in diesem Sinne keine Behinderung dar und machen auch nicht krank. Unter erworbenen Grenzen verstehen wir jene, die sich aus den Regeln und Gesetzen der Gemeinschaft, in der man lebt, ergeben, sowie jene, die man sich selbst erschafft, um Schmerz zu vermeiden. Flieht man vor dem Schmerz, läuft man auch vor der Freude davon, denn die lichte Seite kann ohne die dunkle nicht existieren. Das bedeutet, daß unsere Herzen kalt sind, da wir weder Schmerz noch Freude empfinden können. Daraus folgt, daß in unserem Handeln keine Harmonie Verstand und Gefühl existiert. Da wir aber spüren, daß uns etwas fehlt, daß wir nicht vollständig sind, sind wir bereit, dieses Loch mit etwas aufzufüllen, das wir "Schatten" genannt haben. Wenn uns ein religiöser Führer beispielsweise sagt, daß wir lieben sollen, bemühen wir uns zu lieben. Sagt uns ein Kriegsführer, daß wir hassen sollen, versuchen wir zu hassen. Dies kann nur geschehen, weil wir von unseren wirklichen Gefühlen getrennt sind. Was uns von unseren Gefühlen trennt ist die Angst: Die Angst vor dem Schmerz, vor den Konsequenzen, vor dem Gesetz etc. Die Angst macht uns jedoch manipulierbar und organisierbar. Deshalb rühren die Führer, ganz gleich ob sie Liebe oder Haß lehren, an unsere Ängste. Da wir unseren Ängsten nicht begegnen können, tun wir lieber das, was sie uns befehlen, denn ein Risiko wollen wir nicht eingehen. Unsere Verantwortung der Gemeinschaft gegenüber reduziert sich auf Pflichtbewußtsein und das Einhalten der Regeln und Gesetze. Mehr Verantwortung bringen wir auch für uns selbst nicht auf. Wir lehnen z.B. die Verantwortung, uns selbst glücklich zu machen, ab. Wir glauben, daß nur ein anderer uns glücklich machen kann, indem er uns Liebe entgegenbringt, für uns sorgt, unsere Wünsche erfüllt etc. Dies gibt uns ein Selbstwertgefühl, was selbstverständlich dazu führt, daß Liebesbeziehungen ständig unter Leistungsdruck stehen. Selbstliebe ist verpönt, denn sie wird gleichgesetzt mit Egoismus. Egoismus bedeutet für uns in erster Linie, daß ein Mensch nicht dazu fähig ist, sich anzupassen. Er ist starrköpfig, setzt immer seinen Willen durch, nimmt keine Rücksicht auf die anderen, verstößt gegen die ungeschriebenen Gesetze und ist nicht leicht zu beeinflussen. Der Egoist nimmt vordringlich seine eigenen Interessen wahr. Wir denken uns dazu, daß er dies nur auf Kosten anderer tun kann, die er auf irgendeine geheimnisvolle Art dazu bringt, ihm etwas zu geben, während er selbst nichts zurückgibt. Diese Form von Egoismus wollen wir Ichsucht nennen. Selbstliebe

unterscheidet sich von Ichsucht nur dadurch, daß sie unabhängig von anderen Menschen ist. Wer sich selbst liebt, braucht sich sein Selbstwertgefühl nicht zu erkaufen, was aber nicht bedeutet, daß er nicht bereit wäre, etwas für andere zu tun. Das macht ihn natürlich unbequem, da er nicht so leicht erpreßbar ist.

Ein Mensch, der nicht erpreßbar ist, hat seine Ängste unter Kontrolle. Da er sich nicht von ihnen beherrschen läßt, gibt es für ihn auch keine "Sachzwänge". Ängste, die man nicht kontrollieren kann, führen dazu, daß sich das Tonal immer mehr in seine Alltagsprobleme verstrickt und schließlich schwach wird. Ein schwaches Tonal ist wiederum anfällig für Krankheiten aller Art. Wenn wir also an einer Krankheit leiden, müssen wir versuchen herauszufinden, welche Angst zu einer Schwächung des Tonal geführt hat. Wir müssen uns mit dieser Angst auseinandersetzen und versuchen, sie unter Kontrolle zu bringen. Allerdings dürfen wir nicht versuchen, eine Angst künstlich abzutöten. Der Versuch, die Angst "loszuwerden", wird immer scheitern. Den "angstfreien" Menschen gibt es nicht. Es gibt nur Menschen, die ihre Angst kontrollieren können und Menschen, die von ihrer Angst beherrscht werden. Eine wirkliche Heilung kann also nur dann stattfinden, wenn sie mit einem Prozeß der Selbsterkenntnis verbunden wird.

Während man an der Krankheitsursache arbeitet, indem man den Weg der Selbsterkenntnis geht, muß man gelegentlich Hilfen in Anspruch nehmen, beispielsweise um die Symptome einer Krankheit zu mildern oder um sich Informationen, die man zur Heilung benötigt, zu beschaffen. Hilfen können wir jedoch nur bekommen, wenn wir ernsthaft an uns selbst arbeiten und den entschlossenen Versuch unternehmen, uns selbst zu erkennen.

Es ist möglich, daß man bei einer Krankheit oder Depression kurzfristig eine Linderung verspürt, wenn man um Hilfe gebeten hat. Doch die Kraft geht schnell wieder von uns, weil wir sie nicht halten können, wenn wir uns nicht ändern. Der Prozeß der Selbstheilung kann nur durch wechselweise eigene Anstrengung und Hilfen von außen vollzogen werden: Um mit den Kräften im Nagual arbeiten zu können, benötigen wir ein starkes Tonal. Das Tonal ist jedoch durch die Krankheit geschwächt, aber in den meisten Fällen noch nicht so schwach, daß das Nagual von selbst zu uns kommen würde. Wir müssen also, entweder durch einen starken Willensakt oder durch beharrliche Anstrengung, das Tonal verdrängen, bzw. ausschalten. Wenn das Nagual kommt und wir dort Hilfe finden, kann es zu einer zeitweiligen Besserung der Symptome kommen. Unser Körper ist dann möglicherweise nicht mehr schwach, doch das hat nicht zwangsläufig einen Einfluß auf die Stärke unseres gesamten Tonal, denn eine Krankheit ist die Manifestation eines schwachen Tonal und nicht allein eines schwachen Körpers. So kann es geschehen, daß unser Körper gesund und stark ist und wir trotzdem weiterhin Fehlentscheidungen treffen, weil ein anderer Tonalbereich nicht in Harmonie mit den

anderen ist. Auf diese Weise werden wir binnen kürzester Zeit wieder von der gleichen oder einer anderen Krankheit befallen werden.

Den Moment, da wir eine Linderung der Schmerzen oder anderer Krankheits-, symptome erfahren, müssen wir ausnutzen, um an uns selbst zu arbeiten, denn sonst treffen wir wieder die gleichen Fehlentscheidungen wie vorher und die Folge davon ist erneute Krankheit. Wir sollten also, wenn es uns gelingt, mit dem Nagual in Kontakt zu treten, um Informationen bitten, die uns auf dem Weg zur Selbsterkenntnis helfen können. Haben wir die Anweisungen, die wir erhalten haben, befolgt, können wir erneut ins Nagual eingehen, um weitere Unterweisungen zu erhalten.

Die Selbstheilung könnte beispielsweise so aussehen:

1. Schritt: Eine Geistreise unternehmen und im Nagual nach einem Lehrer suchen, der bereit ist, einen zu unterweisen. Man sollte ihn nach der Ursache der Krankheit fragen und um Rat bitten.

2. Schritt: Die ersten Anweisungen, die man erhält, beziehen sich meist darauf, wie man sein Problem bewußt erkennen kann und in welchem(n) Bereich(en) Arbeit geleistet werden muß. Den Anweisungen ist Folge zu leisten.

3. Schritt: Wenn man das Problem erkannt hat und bereit ist, daran zu arbeiten, sucht man wieder seinen Lehrer auf und erklärt seine Bereitschaft. Dann bittet man ihn um weitere Anweisungen und um die Linderung der Krankheitssymptome.

4. Schritt: Die jetzigen Anweisungen beziehen sich speziell auf das eigene Problem. Man muß entweder bestimmte Übungen oder Rituale durchführen, seine Verhaltensweisen ändern, über bestimmte Themen nachdenken oder meditieren, etc. Was es auch sein mag, man führe es gewissenhaft durch. Meist verschwinden dann auch die körperlichen Beschwerden.

5. Schritt: Man sucht wieder seinen Lehrer auf und berichtet ihm die Entwicklung der letzten Zeit. Er sagt einem dann, was man falsch oder besonders gut gemacht hat, gibt neue Anweisungen und stellt einem Prüfungen in Aussicht.

6. Schritt: Die Anweisungen, die man nun erhalten hat, beziehen sich häufig auf die Arbeit mit der Sexualkraft. Da diese eine der stärksten Kräfte im Menschen ist, kann sie uns auch am meisten schaden, wenn sie nicht in Ordnung ist oder falsch gehandhabt wird; und sie kann uns am meisten helfen, wenn wir sie richtig einsetzen. Oft sind diese Anweisungen sehr konkret: man muß bestimmte Masturbationstechniken erlernen, es wird festgelegt, wie häufig und in welcher Weise man mit seinem Partner schlafen soll, etc. Meist muß man auch lernen, sich mit erotischen bzw. sexuellen Phantasien und Träumen auseinanderzusetzen, sie auszuleben oder

zu korrigieren, sie verstehen zu lernen und mit ihnen zu arbeiten. Dieses Arbeitsprogramm ist in der Regel recht umfangreich und hält einen meist einige Zeit in Atem.

7. Schritt: Sollte man bei der Arbeit mit der Sexualkraft große Schwierigkeiten haben, kann man seinen Lehrer bitten, daß er einen zu einem anderen Lehrer schickt, der eine spezielle Körperarbeit durchführt. Diese Körperarbeit ist sehr lohnend, und ich würde sie prinzipiell immer empfehlen. Dazu erhält man meist noch spezielle Anweisungen für den Körper. Die Körperarbeit findet im Nagual statt. Der Lehrer führt bei uns spezielle Massagetechniken durch (wer es nicht glaubt, sollte es mal ausprobieren; oft tut einem noch nach Tagen jeder Knochen im Leib weh!), zeigt uns, wie wir Energien steuern können, hilft uns, unseren Körper zu entdecken und zu lieben, etc.

8. Schritt: Die Körperübungen, die man erhalten hat - oft handelt es sich um Atem- oder gymnastische Übungen -, sollen gemäß der Unterweisung durchgeführt werden. Oft gehört auch die Arbeit mit der Aura oder bestimmten Energiezentren dazu. Gelegentlich greift der Lehrer der Körperarbeit im Nagual in die Aura ein und reinigt sie oder flickt Löcher; aber häufiger bekommt man Anleitungen, wie man dies selbst durchführen kann.

9. Schritt: Ist die Körperarbeit beendet (meist dauert es nur einige Wochen), geht man wieder zu seinem Hauptlehrer zurück und berichtet über seine Fortschritte im Umgang mit der Sexualkraft. Er lobt, kritisiert, gibt gute Ratschläge und neue Aufgaben. Die Arbeit mit der Sexualenergie zieht sich meist über einige Jahre hin. Parallel dazu beginnt man nun an den Gefühlen zu arbeiten, worin man meist auch vom Hauptlehrer unterwiesen wird. An diesem Punkt müssen wir uns auch mit den bereits erwähnten Mauern der Angst auseinandersetzen und sie überwinden. Der Lehrer bringt uns oft in Situationen, die ungemein gefühlsintensiv sind, läßt uns dann stehen und wartet in sicherer Entfernung ab, ob wir die Situation meistern oder nicht. In der Regel lacht er sich dabei halbtot, und da wir, wie schon gesagt, im Umgang mit unseren Gefühlen recht unerfahren sind, hat er Wahrscheinlich auch allen Grund dazu.

An dieser Stelle sollte auch erwähnt werden, daß sich die Arbeit mit einem nicht-physischen Lehrer nicht wesentlich von der mit einem physischen unterscheidet. Die Geistlehrer verhalten sich genauso wie jeder lebende Schamane auch: Sie lachen uns aus, sind oft recht grob und kurz angebunden, doch können sie auch sehr sanft sein, väterlich bzw. mütterlich, weise einfühlsam und liebevoll. Da wir doch fast alle ziemlich faul sind, kehren sie meist ihre Strenge und Härte hervor, weil wir sie sonst nicht ernstnehmen würden. Sie verfügen über eine uns recht fremdartig erscheinende Form von Humor, die wir oft als verletzend empfinden und die uns ständig in irgendwelche Verwirrungen stürzt. Nach meiner Erfahrung und der einiger anderer Schamanen sind die Geistlehrer jedoch nie wirklich grausam oder versuchen gar, uns zu verletzen. Sie zeigen uns mit aller

notwendigen Härte und Konsequenz immer wieder unsere Grenzen, besonders natürlich in Augenblicken, da wir glauben, wir hätten es endlich geschafft. Wer sich durch diese Haltung verletzt fühlt, sollte sich gelegentlich vor Augen führen, daß dies nur so ist, weil wir immer vorangetrieben werden müssen. Haben wir einen kleinen Erfolg errungen, glauben wir schon, wir wären fertige Schamanen und wollen uns auf unseren Lorbeeren ausruhen.

10. Schritt: Wir haben Anweisungen erhalten, um mit unseren Gefühlen zu arbeiten.

Hier möchte ich zwei empfehlenswerte Techniken einfügen, die zusätzlich und im Einverständnis mit dem Lehrer durchgeführt werden können.

a)Die Selbstbefragung

Man setzt sich so hin, daß man sein Gesicht in einem Spiegel sehen kann. Während man sich selbst Fragen stellt, schließt man die Augen; während man sie beantwortet, sieht man sein Spiegelbild an. Es sollte darauf geachtet werden, daß man eine größtmögliche Distanz zu sich selbst bewahrt. Dazu betrachtet man sein Spiegelbild wie eine fremde Person. Fragen und Antworten sollen laut gesprochen und auf Kasette oder Tonband aufgezeichnet werden. Das Spiegelbild wird wie eine fremde Person behandelt; so redet man es mit "du" an und läßt es mit "ich" antworten. Man beginnt das Gespräch, indem man das Spiegelbild fragt, wovor es Angst hat. Es soll irgendeine Situation, Person, Angelegenheit etc. beschreiben, vor der es sich fürchtet. Dann fragt man sein Spiegelbild, was hinter dieser Angst steht. Es werden weitere Ängste und Befürchtungen zutage kommen. Dabei handelt es sich meist um vordergründige Ängste. Dahinter liegen diejenigen, die nicht zu konkreten Situationen oder Personen in Beziehung stehen. Die tieferen Ängste sind meist völlig verborgen, und wir würden sie freiwillig auch nicht vor uns selbst zugeben. Durch diese Fragemethode begeben wir uns bewußt in einen Zustand der Schizophrenie. Solange man die volle Kontrolle über das, was gesagt wird, behält, beschäftigt man sich noch mit vordergründigen Ängsten. Irgendwann ist man so verwirrt, daß man nicht mehr kontrollieren kann, was man sagt. Die fragende Person verliert den Überblick und läßt das Spiegelbild einfach reden. In dieser Verwirrungstrance erkennen wir die eigentlichen Ängste. Wichtig ist dabei, daß immer laut geredet und alles aufgezeichnet wird, denn es kann geschehen, daß man in eine Volltrance abrutscht und sich hinterher an nichts mehr erinnern kann. Bevor man mit der Fragezeremonie beginnt, sollte man den sechs Richtungen opfern und um Hilfe und Schutz bitten. Beim Erwachen aus der Trance sollte man sich bedanken und nochmals opfern. Es ist sehr wichtig sich dieser Hilfe zu versichern, denn die ganze Sache ist nicht ganz ungefährlich, da man eine Persönlichkeitsspaltung herbeiführt. Psychisch extrem labile Menschen sollten diese Technik nicht anwenden, höchstens unter Aufsicht eines erfahrenen Helfers.

b) In Alpträumen begegnen wir manchmal unseren Ängsten, doch meistens laufen wir davon und sehen sie uns nicht richtig an. Wenn man einen solchen Alptraum geträumt hat, sollte man sich nach dem Aufwachen in einen meditativen Zustand versetzen und erneut in den Traum eintreten. Man hält sich wieder die Szene vor Augen, in der man weggelaufen oder vor Angst aufgewacht ist. Dann geht man in den Traum hinein und läßt ihn sich entwickeln, mit dem festen Willen, sich der Bedrohung zu stellen und sie anzusehen oder eventuell mit ihr zu sprechen. Wenn wir bereit sind, uns der Bedrohung zu stellen und dies auch im Traum deutlich machen, werden wir feststellen, daß die Bedrohung verschwindet oder sich die Situation, in der wir solche Angst hatten, einfach und ohne die erwartete schmerzhaft Erfahrung auflöst. Oft kommen auch sehr aufschlußreiche Gespräche mit der bedrohenden Gestalt zustande. Dieses Verhalten muß selbstverständlich geübt werden. und anfangs wird man manchmal wieder davonlaufen, oder das Bewußtsein wird das Wiedererleben und Weiterfahren des Traumes beenden. Aber mit Geduld und dem festen Willen, die Situation durchzustehen, ganz gleich, wie sie sich entwickeln wird, kann man bald erfolgreich seine Ängste überwinden.

Wenn man beginnt, mit seinen Gefühlen zu arbeiten, beschäftigt man sich natürlich nicht nur mit seinen eigenen Ängsten, doch im allgemeinen wird dort der Schwerpunkt gesetzt, da Angst meist die Ursache der Problemketten, die zur Krankheit führen, bildet. Das Ausweichen vor der Konfrontation mit den Ungeheuern führt zu einer Kette von Fehlentscheidungen. Wollen wir den Rückfall in die Krankheit verhindern, müssen wir lernen, ab sofort unsere Entscheidungen im Einklang **mit** unserem wahren Willen zu treffen. Diesen wiederum können wir nur erkennen, wenn wir uns nicht ständig von verdrängten Gefühlen wie Angst, Aggression, Haß etc. unser Tonal schwächen lassen.

11. Schritt: Nach der Arbeit mit den Gefühlen bittet man seinen Hauptlehrer um eine Schulung des Denkens. Zum Teil kann dieser Unterricht auch parallel zur Arbeit mit den Gefühlen durchgeführt werden; allerdings sollte die Arbeit mit dem Körper und den Sexualenergien bereits abgeschlossen sein. Ausgenommen davon sind natürlich die regulären Übungen, die man ständig durchführen muß, um diesen Bereich konstant in Ordnung zu halten. Der Lehrer wendet hier hauptsächlich Verwirrungstechniken an, um unseren überentwickelten und stark selektiven, spezialisierten Verstand außer Kraft zu setzen. Dadurch soll die nötige Aufmerksamkeit erzeugt und die gewöhnliche Aufnahmefähigkeit erweitert werden. Danach folgt die eigentliche Unterweisung.

12. Schritt: An dieser Stelle müssen wir unsere Entscheidungsfähigkeit in der Tonalwelt beweisen. Wir müssen gelernt haben, vorauszudenken, Zusammenhänge zu erkennen, uns selbst und unsere Welt richtig einzuschätzen, das Prinzip der Herausforderung, der

Selbstverantwortlichkeit begriffen haben und fähig sein, es zu realisieren etc. Wir werden deshalb trotzdem noch gelegentlich Fehlentscheidungen treffen, doch werden uns diese nun bewußt und können korrigiert werden, bevor es zu einer weiteren Verstrickung im Tonal kommen kann.

13. Schritt: Sofern man es wünscht, kann hieran eine magische Schulung angeschlossen werden, die, abhängig von den Anlagen und Fähigkeiten des Schülers, verschiedene Gebiete umfassen kann. Man wird dann vom Hauptlehrer meist zu anderen Lehrern geschickt, die die spezielle Schulung in einem dieser Bereiche übernehmen.

Dieses Programm ist natürlich sehr umfangreich, und die Schulung kann sich über mehrere Jahre hinziehen. Dauer und Art der Arbeit, die geleistet werden muß, ist abhängig von der Art und der Schwere der Krankheit. Meist ist es allerdings so, daß man denkt, es **wäre** nur in einem kleinen Bereich ein Fehler oder eine Disharmonie zu beheben. Beginnt man jedoch die Krankheitsursache zu ergründen, bemerkt man, daß durch diesen einen Fehler auch alle anderen Bereiche entsprechend verschoben sind. Versucht man einfach nur den Fehler zu korrigieren, geraten diese dadurch alle in Unordnung. Durch den Fehler hat eine Verschiebung in dem Energiemuster des Menschen stattgefunden, die durch Anpassung und ständige Bestätigung durch Gewohnheiten zu einer Art von Gleichgewicht geführt hat. Es ist zwar ein Gleichgewicht der Krankheit, doch ist es meist mehr oder weniger stabil. Wenn wir nun eine Energie wieder in den Kreis des gesunden Gleichgewichts rücken, wird der Kreis der Krankheit zwar aufgebrochen, doch finden die einzelnen Bestandteile meist nicht von selbst in den Kreis der Gesundheit zurück. Das oben beschriebene Lehrprogramm hilft uns, die einzelnen Bestandteile in den Kreis der Gesundheit zu integrieren. Haben wir den Lehrgang erst einmal durchlaufen und achten darauf, daß wir nicht durch die alten oder neuen Fehler wieder in den Krankheitskreis eintreten, werden wir ein Höchstmaß an persönlicher Kraft besitzen. Dann haben wir auch die Möglichkeit, unsere schamanische/magische Kraft um ein Vielfaches zu steigern.

Verschiedene Hilfsmittel bei der Selbstheilung

Der Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung ist ein schwieriger und einsamer Weg. Auf diesem Weg gibt es nur ein Gesetz: "GIB NIEMALS DIE VERANTWORTUNG FÜR DICH UND DEIN LEBEN AB! Alles was dir widerfährt, ist deine Entscheidung, ob du sie nun bewußt oder unbewußt gefällt hast."

Wenn wir mit den Geistlehrern im Nagual arbeiten, müssen wir uns darüber bewußt sein, daß wir ihnen nicht die Verantwortung für uns selbst aufdrängen können. Es fällt den

meisten Schamanen nicht schwer, Kraft, Hilfe und Wissen für andere im Nagual zu finden. doch wenn sie selbst einmal krank sind, wissen sie sich oft nicht zu helfen. Da Schamanen keine Übermenschen sind, haben auch sie gelegentlich einmal Probleme, die sie in der Regel so lösen, daß sie einen anderen Schamanen aufsuchen und um Rat oder Behandlung bitten. Wenn man sich ständig mit den Sorgen anderer Menschen beschäftigt und sich teilweise einfach keine Fehler leisten oder keine Schwäche zugeben darf. da man sonst an Ansehen verlieren könnte etc., kommt im Leben jedes Schamanen einmal der Moment, in dem er sich einfach gehen lassen möchte, sein Anlehnungsbedürfnis befriedigen will, kurzum die ständige Verantwortung und Beherrschung einmal los sein möchte. Dies ist ein gefährlicher Augenblick, und gelegentlich gibt der Schamane einfach nach und tritt somit in den Krankheitskreis ein. Da dem Schamanen meist mehr oder weniger klar ist, auf was er sich da einläßt, es also bewußt aus Schwäche zuläßt, kann er sich dann auch selbst nicht mehr helfen.

Es wird zwar jedem Heiler eingebleut, daß er beim Heilen niemals seine eigene Kraft weggeben darf,. doch manchmal gelingt das eben nicht so hundertprozentig. Manche Lehrer verlangen von ihren Schülern, daß sie einen alltäglichen Beruf ausüben, damit sie nicht unter dem Zwang stehen, ihren Lebensunterhalt durch Heilungen verdienen zu müssen. Da es hierzulande sowieso unmöglich ist, ohne eine entsprechende staatlich anerkannte Ausbildung professioneller Heiler zu werden, und die von Schamanen ausgeübten Heilmethoden im normalen Betrieb einer Arztpraxis vielfach nicht durchgeführt werden können, müssen wir meiner Meinung nach einen anderen Weg einschlagen. Wollten wir traditionelle indianische Heilmethoden integrieren, die oft sehr zeitaufwendig sind und bestimmte räumliche Gegebenheiten erfordern, müßten wir so viele Dinge verändern, daß es utopisch erscheint, unser Medizinwesen innerhalb kurzer Zeit revolutionieren zu wollen. Ich halte es deshalb für wesentlich sinnvoller und effektiver, wenn möglichst viele Menschen den Weg der Selbstheilung gehen, um dann wiederum andere Menschen in dieser Disziplin unterweisen zu können.

Wenn wir also mit den Geistlehrern arbeiten, müssen wir einerseits das notwendige Vertrauen aufbringen, daß sie uns richtig führen werden und dürfen' andererseits nicht die eigene Verantwortung für unser Leben abgeben. Wir erhalten nur HILFEN, und wenn wir sie nicht richtig nutzen können, wenn wir nicht fähig sind zu lernen und an uns zu arbeiten, werden wir keinen Erfolg haben. Bei allem, was im Bereich der Selbstheilung unternimmt, sollte man dies bedenken. Die Hilfstechniken ersetzen keinesfalls das beschriebene Lernprogramm, denn diese Schule wird jeder in dieser oder einer ähnlichen Form durchlaufen müssen. Die Hilfstechniken dienen dazu, ein allgemeines Wohlbefinden herzustellen und können so den Heilungsprozeß unterstützen.

Reinigung

Man schüttelt eine Rassel in gleichmäßigen Einerschlägen knapp über dem Kopf und konzentriert sich ganz auf die Empfindungen, die der Klang auslöst. Dann streift man mit der Rassel, die nun sehr schnell geschüttelt wird, in relativ schnellen Abwärtsbewegungen senkrecht über den ganzen Körper. Man beginnt immer wieder über dem Kopf und führt die Bewegung bis zum Boden. Dies wird solange durchgeführt, bis man sich gereinigt und entspannt fühlt.

Bei: Anspannung, Nervosität, Unausgeglichenheit, Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten. etc.

Aufladung mit Sonnenenergie

Man setzt sich irgendwo draußen in die Sonne. Es sollte darauf geachtet werden, daß man den Rücken anlehnen kann. Dann schließt man das rechte Auge ganz und läßt das linke ein klein wenig offen. Man schaut nun in die Sonne, wobei man den Kopf ganz leicht hin und her bewegt. Dabei denkt man in Achtung an die Sonne und dankt ihr für ihre Kraft, ihr Licht und ihre Wärme. Man kann die Aufladung auch mit geschlossenen Augen vollziehen; dann hält man den Kopf ruhig und läßt die Sonnenkraft von oben direkt hinter die Augen fließen und sich von dort aus verteilen.

Bei: Erschöpfung, mangelnder Vitalität, mangelnder Lebensfreude, Energielosigkeit, Mattigkeit, zu großem Schlafbedürfnis, etc.

Aufladung mit Erdenergie

Man setzt sich mit angezogenen Knien an einen großen starken Baum. Den Rücken lehnt man an den Stamm. Nun bemüht man sich, mit dem Baum einszuwerden und denkt dabei an die Erde, unsere Mutter und die Mutter aller Dinge, und dankt ihr. Die Aufladung kann auch dadurch erfolgen, daß man sich einfach auf dem Boden rollt. Es funktioniert übrigens auch in einem Haus, doch im Freien ist es noch

wirkungsvoller. Die optimale Wirkung erzielt man, wenn man dabei nackt ist. Meiner Erfahrung nach sollten Frauen die Aufladung während der Zeit des Sonnenaufgangs. Männer dagegen die Phase um Mitternacht vermeiden.

Bei: Orientierungslosigkeit, Verzettlung, mangelnder "Erdung", mangelnder Stabilität, Unausgeglichenheit, Unruhe, etc.

Aufladung durch Windenergie

Zunächst stellt man sich gegen den Wind und nimmt soviel Windkraft auf, wie man braucht. Dann dreht man sich um und geht ein Stück mit dem Wind. Man sollte die Qualitäten der Winde (Richtungen) prüfen und herausfinden, welche Wirkungsweise sie haben. Da diese für jeden unterschiedlich ist, muß es jeder für sich selbst herausfinden. Man sollte jedoch allen Winden mit der gleichen Achtung entgegentreten.

Aufladung durch Wasserenergie

Besonders leicht ist die Aufladung durch feinen leichten Sprühregen. Man braucht nur den Kopf in den Nacken zu legen und die Kraft durch die Gesichtshaut einfließen lassen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich auf einen Stein in einem kleinen Fluß zu setzen (Blickrichtung gegen die Strömung). Die Beine sollten sich mindestens bis zum Knie im Wasser befinden. Natürlich kann man die Aufladung aber auch zuhause unter der Dusche durchführen, indem man die Kraft entweder am Kopf (Scheitel) oder durch den Hals/Nacken aufnimmt.

Bei: Verkrampfungen, Verhärtungen, Starrheit, mangelnder Fähigkeit zur Entspannung, Schwierigkeiten, Gefühle zuzulassen etc.

Harmonisierung der Körperenergie

Es empfiehlt sich, vorher die obengenannte Reinigung durchzuführen und etwas Salbei zu verbrennen. Dann verlegt man sein Bewußtsein ins erste Chakra und schüttelt die Rasse] davor. Am einfachsten geht es, wenn man mit gespreizten Knien auf einem Meditationsbänkchen sitzt. Tempo und Lautstärke des Rasseln bestimmt jeder selbst. Man muß nur auf seinen Körper hören und den Klang dementsprechend anpassen. Hat man das "richtige" Tempo und die Lautstärke gefunden, geht man zum zweiten Chakra und setzt dies bis zum siebten einschließlich fort. War das Tempo und die Lautstärke bei allen Chakras gleich, ist der Zustand harmonisch. Wenn dem nicht so ist, müssen diejenigen Chakras, bei denen das Rasseln langsam und leise war, aktiviert, und diejenigen, bei denen es übermäßig laut und schnell war, zur Ruhe gebracht werden.

Die Aktivierung geht so vor sich, daß man an dem entsprechenden Chakra die Rassel sehr schnell und laut schüttelt und dann in einer schnellen spiralförmigen Bewegung vom Körper weg zieht. Das wird so oft wiederholt, bis sich das Chakra auf das natürliche Tempo und die Lautstärke eingependelt hat. Ein überaktives Chakra wird beruhigt, indem man die Rassel zunächst recht schnell und laut, danach immer langsamer und leiser im Zweierhythmus vor dem entsprechenden Chakra schüttelt. Das Aktivieren und Beruhigen geschieht beim zweiten Durchgang der Chakras eins bis sieben. Die Chakras, die beim ersten Durchgang in Ordnung waren, müssen auch beim zweiten berücksichtigt werden. Man fängt also wieder beim ersten Chakra an und geht der Reihenfolge nach weiter, und wo es nötig ist, wird beruhigt oder aktiviert. Danach kann man noch einen dritten Durchgang zur Überprüfung durchführen.

(Es gehört natürlich mal wieder zu den Streitfragen, ob die indianischen Schamanen überhaupt mit Chakras gearbeitet haben. Der Cherokee-Schamane Harley SwiftDeer behauptet, daß sein Volk die Chakras schon immer gekannt hat. Allerdings werden sie dort „Heilige Radmitten“ genannt. Wie dem auch sei, meiner Erfahrung nach funktioniert diese Harmonisierung jedenfalls ausgezeichnet.)

Entladung

Gelegentlich kommt es auch vor, daß wir einfach zuviel Energie haben. Dies läßt sich beheben, indem man sich bäuchlings auf den Boden legt und die Arme ausbreitet. Der Kopf liegt zur rechten Seite gewendet. Dann sammelt man die Überschüssige Energie im Bauch und läßt sie langsam ausfließen. Man sollte natürlich vorher sicher sein, daß man wirklich zuviel Energie besitzt, denn dieser Zustand ist dem, in dem die Energie nur falsch verteilt ist, sehr ähnlich.

Lösung von Schmerzen

An Schmerzpunkten hat sich meist eine größere Energiemenge gestaut. Um die Energie nun wieder in den normalen Kreislauf einzuführen, schüttelt man die Rassel über dem Schmerzpunkt und führt sie dann langsam zum nächstgelegenen Chakra, wodurch die Energie mitgezogen werden sollte. Dann wird die Energie durch die tieferliegenden Chakras abwärts geführt, schließlich durch das rechte Bein hinuntergeführt und durch den Fuß abgestreift. Gegebenenfalls muß der Vorgang wiederholt werden. Dies befreit uns zumindest für einige Zeit vom Schmerz, doch sollte man bedenken, daß diese Technik nur eine Alternative zur Spalt - Tablette ist und in keiner Weise das Grundproblem, die Ursache für den Schmerz, löst..

SCHLUSSWORT

Im Rahmen dieser Werkmappe konnte leider auf viele wichtige Aspekte nicht eingegangen werden. Es ging mir in erster Linie darum, einige der Möglichkeiten, die uns der Schamanismus in der heutigen Zeit und in unserer Kultur zu bieten hat, aufzuzeigen und eine andere Art des Zugangs zum Schamanismus deutlich zu machen. Falls dabei der Eindruck entstanden sein sollte, daß ich alte Traditionen nicht respektiere, möchte ich nochmals darauf hinweisen, daß ich sie sehr wohl achte, jedoch der Ansicht bin, daß sie einer Erneuerung bzw. Anpassung bedürfen. Schamanismus kann, im Gegensatz zu vielen anderen magischen Disziplinen, nur erlernt werden, wenn man von der Kraft im Herzen berührt wurde. Es geht nicht darum, einige schamanische Techniken in unsere magische Praxis zu integrieren. Schamanismus ist in erster Linie Weltanschauung, eine Form dem Leben, der Welt, dem Kosmos und den Dingen, die in ihnen wohnen, zu begegnen. Durch Berührung erlangen wir Wissen, Erleuchtung. Vertrauen und Introspektion, die uns zu einer vollständigen Wahrnehmung der Dinge führen. Die Art der Berührung unterscheidet sich jedoch von der traditionellen westlichen Magie, der afrikanischen Magie etc. Wir stehen vor dem Problem, daß wir den bei uns nicht heimischen indianischen Schamanismus in unser WELTBILD integrieren müssen. Tun wir dies nicht, ahmen wir einen indianischen Schamanen allenfalls nach - denn Indianer werden können wir nicht - oder wir integrieren nur einige Techniken, ohne jedoch dem Schamanismus wirklich nahe gekommen zu sein.

Wir müssen also zunächst den Samen, der durch die Berührung in uns gelegt wurde, keimen und wachsen lassen, um zu einer wirklichen Erneuerung und Anpassung fähig zu sein. Um Schamanismus erlernen zu können, reicht es auch nicht, wenn man nur ein einziges Buch darüber gelesen hat. Wir müssen uns das Wissen mühselig durch Aufzeichnungen der Anthropologen und einiger weniger lehrender Schamanen zusammensammeln. Dazu ist es natürlich notwendig, daß man eine vernünftige Art des Zugangs findet: überkritisches Vergleichen verschiedener Bräuche aus akademischem Interesse führt genauso in die Sackgasse wie fanatische wortgläubige Anhängerschaft. Spricht man von Schamanismus, redet man meist sowieso nur vom Zugang oder von den Erfahrungen, die man gemacht hat. Das Nagual ist, wie gesagt, nicht mit unserem alltäglichen Verstand zu begreifen und in 'Worte zu fassen, auch wenn es in dieser Realität Regeln und Gesetze zu geben scheint. Doch wir sind weit davon entfernt, sie mit unserem Verstand vollständig erfassen zu können, auch wenn vielleicht einige der Meinung sind, sie hätten es geschafft. Ich halte es für sehr wichtig, daß man viele Erfahrungsberichte und Lehrgeschichten liest oder gegebenenfalls anhört, damit man bereit ist, den Samen im Herzen aufzunehmen. Den Intellekt müssen wir einsetzen, um das

gelernte, aufgenommene Material auszuwerten. zu strukturieren und zu erneuern, um es wirklich integrieren zu können. Das Wissen kommt zu uns, wenn wir bereit sind, es aufzunehmen. und wir können es nur dann wirkungsvoll einsetzen, wenn wir es auch festhalten können. Dies wiederum bedingt, daß eine Erneuerung und Integration stattfindet. Das Wissen bleibt nicht bei uns, wenn wir es betrachten wie ein neues Gewand, das man nur überzustreifen braucht. um Harmonie und Erlösung zu finden.

Diese Werkmappe soll eine Hilfe sein, neue gangbare Wege der Integration des Schamanismus in unsere heutige Alltagsrealität zu entdecken bzw. zu entwickeln. Diese Monographie erhebt keinen Anspruch auf vollständige Darstellung des Schamanismus, sondern sollte als Anregung zum Erschaffen neuer Zugänge zu altem Wissen verstanden werden.

LITERATURVERZEICHNIS

zum Thema ".Mythen und Lehrgeschichten":

Basil Johnston. Und Manitu erschuf die Welt. Mythen und Visionen der Ojibwa, Eugen Diederichs Verlag (Gelbe Reihe), Düsseldorf/Köln, 1981 2

Hyemeyohsts Storm, Gesang des Heyoehkah. Die große Saga einer Visions-Suche, Ansata Verlag, CH-Interlaken, 1984

Hyemeyohsts Storm, Sieben Pfeile, \Wilhelm Fink Verlag, o.O., 1980

zum Thema "Grundlegende schamanische Techniken":

Michael Harner, Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft. Ansata Verlag, CH-Interlaken, 1982

zum Thema "Kultur, Weltanschauung und Schamanismus":

Werner Müller, Indianische Welterfahrung, Klett-Cotta/Ullstein, Frankfurt(M.)/ Berlin/Wien. 1981

Dennis u. Barbara Tedlock (Hrsg.), Über den Rand des tiefen Canyon. Lehren indianischer Schamanen. Eugen Diederichs Verlag, Köln. 1978

Serge Bramly, Im Reiche des Wakan. Schamanismus und Magie der Indianer Nordamerikas, Sphinx-Verlag, CH-Basel. 1977 2

zum Thema "Geschichten und Erfahrungsberichte":

Lynn Andrews, Die Medizinfrau. Der Einweihungsweg einer weißen Schamanin, Ansata-Verlag, CH-Interlaken. 1983

Carlos Castaneda, Die Lehren des Don Juan, S. Fischer Verlag, Frankfurt (M), 1973

Carlos Castaneda, Eine andere Wirklichkeit, S. Fischer Verlag, Frankfurt (M), 1975

Carlos Castaneda, Reise nach Ixtlan, S. Fischer Verlag, Frankfurt (M.) 1976

Carlos Castaneda, Der Ring der Kraft, S. Fischer Verlag, Frankfurt (M.), 1978

Carlos Castaneda, Der zweite Ring der Kraft, S. Fischer Verlag, Frankfurt (M.), 1980

Carlos Castaneda, Die Kunst des Pirschens, S. Fischer Verlag, Frankfurt (M.), 1981