

HEYNE <

Das Buch

Existiert neben unserer Realität, so wie wir sie gewöhnlich wahrnehmen, noch eine weitere, umfassendere Welt? Kann man dorthin reisen? Was geschieht bei einer solchen Reise und wie kann man die Erfahrungen, die man dabei sammelt, praktisch im Alltag nutzen? In diesem Buch lernen Sie Schritt für Schritt das Handwerk des Schamanen: Sie reisen in eine andere Wirklichkeit, in der Sie Zugang zu machtvollen Urkräften finden, unschätzbare wertvolle Einsichten erlangen und ungeahnte Kraft und Energie gewinnen. Mithilfe von spirituellen Helfern und der Energie von Kraftorten und Krafttieren wird es Ihnen möglich, Ihr Leben nach Ihren eigenen Bedürfnissen zu gestalten und innere und äußere Freiheit zu erlangen. Jakob Oertli stellt hierfür die bewährtesten und wirksamsten Zeremonien und Rituale vor, die zwar seit Urzeiten bekannt sind, hier jedoch erstmals für den modernen Menschen nutzbar gemacht werden.

Der Autor

Dr. Jakob Oertli, geboren 1962 in Los Angeles, Kalifornien, arbeitet als Umweltingenieur für die Schweizerischen Bundesbahnen und daneben als Kursleiter und Berater für Schamanismus. Seine Erkenntnisse des Schamanismus basieren auf persönlichen Erfahrungen, die er bei nordamerikanischen Indianern sammelte. Oertli lebt in Windisch im Kanton Aargau.

JAKOB OERTLI

Schamanisches Praxisbuch

Das Tor zu Lebenskraft,
Erfolg und Freiheit

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Für Judith



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 09/2011
Copyright © 1996 und 2002 by LangenMüller
in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Copyright © 2011 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany 2011
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
unter Verwendung von Motiven von istockphoto und shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70168-7

www.heyne.de

Inhalt

1	Der Schamanismus als Urkraft	7
2	Die spirituelle Welt – Tätigkeitsfeld der Schamanen	18
3	Der Zugang zur spirituellen Welt	38
4	Die natürlichen Helfer	56
5	Schamanische Werkzeuge: Zeit und Form . . .	86
6	Altes überwinden – Neues erleben	106
7	Die Gefühle als spirituelle Helfer	128
8	Schamanische Zeremonien	150
9	Hilfe aus der Vergangenheit: Kraftorte	171
10	Das Medizinrad und Chakren	193
11	Rückschau und Ausblick	214

Schönheit sei vor mir.
Schönheit sei hinter mir.
Schönheit sei unter mir.
Schönheit sei über mir.
Schönheit sei um mich.
In Schönheit ist es vollendet.

Zeremonialgesang der Navajo-Indianer

1 Der Schamanismus als Urkraft

Die Geschichte ist auf Anhieb schwer zu glauben: Nach dem Zweiten Weltkrieg beschloß *Wallace Black Elk*, ein Schamane der Lakota-Indianer in South Dakota, USA, sich mit den spirituellen Erkenntnissen und speziellen Heilmethoden seines Stammes an die Öffentlichkeit zu wenden. Er wurde umgehend als psychisch krank erklärt und in eine psychiatrische Klinik eingeliefert. Da er sich dagegen mit Händen und Füßen zur Wehr setzte, wurde er dort in eine besondere Schutzzone gesperrt, um eine Flucht zu verhindern. Wenige Stunden danach fanden ihn die Ärzte jedoch friedlich im Klinikareal spazierend.

Verständlicherweise waren die Ärzte fassungslos, da sie sich sein Entkommen auf keine Art und Weise erklären konnten. Das Ereignis beschäftigte die Ärzte derart, daß sie verschiedenste Ein- und Ausbruchexperten zu Rate zogen, die selbst aus der Zelle zu fliehen versuchten. Ihre Anstrengungen blieben erfolglos, Black Elks Entkommen war und blieb für sie unerklärlich.

Natürlich wurde auch Black Elk verhört, der den Ärzten und Experten berichtete: »Es kam ein Geist zu mir und sagte: ›Du hast Dich immer für das Gute bei den Menschen eingesetzt. Komm, ich werde Dich nach draußen führen.« Und so sei er eben dem Geist gefolgt ...

Natürlich kaufte ihm niemand seine Erklärung ab – er war ja schließlich verrückt.

Unglaubliche Phänomene

Von anderen Schamanen sind ähnlich spektakuläre Ereignisse bekannt: *Rolling Thunder*, ein Indianer-Schamane aus Nevada, ließ es mehrmals mitten in der Wüste regnen, konnte während einer Autofahrt einen noch lange nicht sichtbaren großen Vogel auf der Straße voraussagen oder heilte innerhalb weniger Stunden eine stark entzündete Beinwunde ... *Serge King* aus Hawaii gelang es gemeinsam mit einer Gruppe von Schamanen eine große Flutwelle, die von Alaska aus die Hawaii-Inseln bedrohte, abzuschwächen und unschädlich zu machen und ferner tropische Stürme, welche die Küste der USA bedrohten, umzulenken ... *Medicine Grizzly Bear Lake* aus Kalifornien wurde mehrmals offiziell für tot erklärt und ist doch jedesmal wieder ins Leben zurückgekehrt ... *Stalking Wolf*, ein Apache aus Arizona, konnte wochenlang ohne Wasser in der Wüste auskommen und stürzte einmal von einer hohen Felswand, ohne sich dabei zu verletzen ...

Von anderen Schamanen wird berichtet, daß sie die Zeit verlängern oder verkürzen, oder daß sie sich durch feste Gegenstände hindurch bewegen können.

Was sind Schamanen?

Was sind das für Leute, die sich Schamanen nennen und solch spektakuläre und schwer zu glaubende Taten vollbringen können? Was ist von diesen Ereignissen zu halten? Was steckt dahinter? Woher holen sie die nötige

Kraft? Können auch ganz normale Leute solche Handlungen ausführen? Wozu können moderne Mitteleuropäer schamanische Techniken verwenden?

All diese Fragen werden auf den folgenden Seiten erläutert. Zu Beginn mag vieles überraschen, aber Sie werden anhand der Übungsbeispiele schnell erkennen, wie Sie selbst viele anfänglich merkwürdig erscheinende Phänomene erleben und mit diesen Urkräften arbeiten können.

Was also sind Schamanen? Um die erwähnten Handlungen vollbringen zu können, müssen sich diese Menschen offensichtlich nicht unseren physikalischen Gesetzen unterwerfen. Es gelingt ihnen, unsere normalen Voraussetzungen zu umgehen, indem sie in eine Realität mit völlig anderen Eigenschaften als die uns vertrauten eingehen. In dieser anderen Realität – ich werde sie von nun an **spirituelle Welt** nennen – sind unsere naturwissenschaftlichen Gesetze bestenfalls Spezialfälle, normalerweise gelten sie nicht. So muß die Erdanziehungskraft also nicht mehr zwangsläufig wirksam sein und die Zeit nicht linear ablaufen; auch ist unsere ganze Umgebung von Leben erfüllt, alles hat ein Bewußtsein, so daß Tiere, Pflanzen und sogar Steine und Wasser mit uns kommunizieren können.

Wenn das wie ein Märchen tönt, ist dies kein Zufall, denn diese Geschichten mit ihren Geistern, Feen, Nixen und Gnomen sind eine Möglichkeit, die spirituelle Welt zu beschreiben.

Die spirituelle Welt ist eng mit unserer normalen, alltäglichen Welt – ich nenne sie die **physikalische Welt** – verknüpft. Deshalb haben Ereignisse in der einen Welt jeweils einen Einfluß auf die andere Welt. Genau dies machen sich die Schamanen zunutze: Vor ein Problem gestellt, wählen sie jeweils diejenige Welt, in der das Problem am einfachsten gelöst werden kann und erwar-

ten aufgrund der Verknüpfung einen Effekt in der anderen Welt. Das Ziel wird also gewissermaßen über einen Umweg erreicht. Zum Verständnis ein Beispiel: Möchte ein Schamane einen schweren Stein bewegen, begibt er sich dazu in die spirituelle Welt, weil dort die Erdanziehungskraft nicht mehr gilt. Dort kann er ohne physikalische Kraftanwendung den Stein bewegen. Gelingt ihm das auf die richtige Weise, hat dies zur Folge, daß sich der Stein in der physikalischen Welt ebenfalls bewegt. Ein Schamane ist also jemand, der die Fähigkeit hat, *sowohl in der physikalischen wie auch in der spirituellen Welt zu handeln*, um dadurch gewünschte Ziele effektiver zu erreichen. Im Gegensatz zu vielen Schizophrenen oder Drogenabhängigen – welche ebenfalls den Kontakt zur spirituellen Welt suchen –, kann ein Schamane jederzeit aus eigenem Willen von der einen in die andere Welt wechseln: Er behält seine Situation ständig unter Kontrolle.

Schamanen legen Wert darauf, sich den größten Teil der Zeit in der physikalischen Welt aufzuhalten. Für sie ist die alltägliche Welt wichtiger, auch wenn die andere unglaublich faszinierend und spektakulär ist. Meist sieht man deshalb einem Schamanen seine Fähigkeiten nicht an; sie sehen aus wie du und ich und gehen einer ganz normalen Tätigkeit nach:

Lame Deer (alltäglicher Name: John Fire) arbeitete unter anderem als landwirtschaftlicher Arbeiter, Schafhirt und Rodeo-Reiter, *Rolling Thunder* (John Pope) war lange Zeit Bremser bei der Eisenbahn, und schließlich versuche auch ich als Ingenieur für Lärmschutzfragen bei den Schweizerischen Bundesbahnen einer geregelten Tätigkeit nachzugehen.

Der Kontakt mit der spirituellen Welt ist also nie Selbstzweck, sondern dient immer einem Problem der physikalischen Welt.

Wann nutzen Schamanen die spirituelle Welt?

Wir haben gesehen: die spirituelle Welt hilft dem Schamanen, die physikalische Welt besser zu meistern. Aber wie sieht diese spirituelle Hilfe aus? Hier einige Möglichkeiten:

- **Beschaffung von Information:** Die spirituelle Welt kann Auskünfte von großem Wert vermitteln, die in der physikalischen Welt gar nicht oder nur mit sehr großem Aufwand zu erfahren sind. Früher verwendeten Schamanen diese Möglichkeit beispielsweise dazu, den Aufenthaltsort von Beutetieren oder die Verwendungsmöglichkeiten von Pflanzen zu erfassen. Heute werden so Informationen über aktuelle Probleme beschafft: die Ursache und Heilungsmöglichkeiten von Krankheiten; die Möglichkeiten zur Verminderung von Stress bei der Arbeit; die Erschließung von neuen Geldquellen bei finanziellen Schwierigkeiten oder der Grund von Konflikten mit anderen Personen. Sehr interessant sind natürlich auch Auskünfte, welche die Zukunft (Wird mein Projekt gelingen?) oder die Vergangenheit (Was erlebte ich als Säugling?) betreffen.

- **Schnellerer Weg zum Ziel:** Der Schamane erlangt sein Ziel vorerst in der spirituellen Welt, wo er – wie wir gesehen haben – nicht an alltägliche Einschränkungen gebunden ist. Dadurch wird mit der Zeit in der physikalischen Welt ebenfalls die Gelegenheit zum Erreichen des Zieles geboten.

Will ein Schamane also eine Prüfung bestehen, stellt er vorerst in der spirituellen Welt einen Zustand her, in der er die Prüfung bereits bestanden hat. Dadurch wird er in der physikalischen Welt die Möglichkeit erhalten, die Prüfung ebenfalls zu bestehen: Er wird das Richtige lernen und die richtigen Fragen gestellt bekommen.

- **Kraft schöpfen:** Die spirituelle Welt ist ein hervorragender Kraftspender. Wann immer ein Schamane besonders viel Kraft benötigt, ob körperliche (Jagd, Sport), seelische (Umgang mit Trauer, Angst oder Wut) oder geistige (Prüfungen), nimmt er mit der spirituellen Welt Verbindung auf.

Nach und nach werde ich Ihnen zeigen, wie auch Sie die Hilfe der spirituellen Welt anfordern können, um damit Ihr Leben zu erleichtern.

Ist Schamanismus eine Religion?

Schamanen sind natürlich nicht die einzigen, die spirituelle Kontakte pflegen; die meisten Religionen haben dies ebenfalls zum Ziel. Im Gegensatz zu ihnen bestehen im Schamanismus aber keine Doktrinen, er hat keine Kirchen, kein heiliges Buch und keine Priester, die uns sagen, was richtig ist und was nicht. Jedermann darf die Techniken anwenden und davon profitieren. Jedermann darf auch neue Techniken entwickeln und auf seine eigene Art spirituellen Kontakt suchen. Er ist frei, das zu wählen, womit er umgehen kann. Wichtig ist nur, daß er den spirituellen Kontakt findet und nicht wie.

Bei Religionen ist es umgekehrt: Es ist wichtig, wie der spirituelle Kontakt zustande kommt. Weicht jemand vom vorgeschriebenen Pfad ab, gehört er nicht mehr der betreffenden Religion an: Ein Christ, der nicht an Jesus glaubt, ist kein Christ. Ein Schamane hingegen kann an Jesus glauben, muß aber nicht.

Schamanismus ist demnach keine Religion, sondern vielmehr eine *Weltanschauung*. Dieses Weltbild ist im übrigen auch wesentlich älter als alle Religionen. Werfen wir deshalb einen Blick zurück.

Geschichtlicher Rückblick

Der Schamanismus ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Ursprünglich war diese Weltanschauung ein Hilfsmittel zur Jagd. Damals war es für das Überleben eines Stammes entscheidend, ob genügend Wild erbeutet werden konnte oder nicht. Die Steinzeit-Menschen merkten, daß sie mit schamanischen Methoden die Tiere besser auffinden und einfangen konnten. Die Erfolge bei der Jagd führten dann dazu, daß die Techniken auch in anderen Lebensbereichen angewandt wurden.

Die ersten europäischen Zeugnisse von Schamanen sind *Höhlenmalereien* wie die von Lascaux in Frankreich oder Altamira in Spanien. Diese Bilder stellen Schamanen im Trancezustand dar. Sie zeigen, wie sie ihre Körperform in der spirituellen Welt verändern können und beschreiben anhand von heute noch verwendeten Symbolen die schamanische Auffassung von Geburt, Leben und Tod.

Auch die europäischen Kulturen waren stark schamanisch geprägt: Die eindrucksvollen *Menhiranlagen* in England (Stonehenge) oder Frankreich (Carnac) wurden zu schamanischen Zwecken erstellt. Viele *griechische Sagen* enthalten schamanische Elemente: So begab sich Orpheus in eine spirituelle Welt, um die Seele seiner verstorbenen jungen Frau zu retten. Auch das Wesen der *keltischen Kultur* war stark durch Schamanen – die Druiden, wie sie sich nannten – geprägt. Sie wahrten die religiöse Lehre, übten sich in der Kunst der Weissagung und waren zugleich Richter, Heil- und Sternkundige. Ihre Macht und ihr Wissen verdankten sie der spirituellen Welt.

Die *Römer* stellten den Beginn des Untergangs des Schamanismus in Europa dar. Zu Beginn benutzten römische Priester noch gewisse schamanische Elemente, aber mit

der Verbreitung des *Christentums* nahm dies ein allmähliches Ende.

Das Christentum – wie jede andere Religion auch – beinhaltet zwar viele schamanische Elemente (die »Wunder«, die Jesus vollbringt, entsprechen denjenigen eines Meister-Schamanen), es fehlt jedoch die für den Schamanismus so wichtige Freiheit des Geistes und des Glaubens.

Im Mittelalter gab es zwar noch ein gewisses Weiterleben schamanischer Techniken durch die Hexen, die im Gegensatz zum Volksaberglauben nicht nur Negatives leisteten. Mit der Hexenverfolgung wurde in Europa das schamanische Wissen dann größtenteils ausgerottet, lediglich in Form von Märchen und Volksglauben konnten gewisse Konzepte überleben.

In unserer modernen *westlichen Gesellschaft* ist der Schamanismus nicht mehr institutionalisiert. Die Aufgaben werden heute von Ärzten, Psychologen, Künstlern, Clowns, Priestern und ähnlichen wahrgenommen, jedoch wird das zentrale Element – der Einstieg in die spirituelle Welt – weggelassen. Statt dessen haben wir mit unserer Technologie einen Ersatz-Schamanismus entwickelt. Unsere Fernseher, unsere Computer mit ihren »virtual realities« und unsere Reisen in ferne Länder ersetzen vielerorts das Bedürfnis der Menschen, in eine Welt einzusteigen, in der andere Regeln herrschen.

Woher stammt unser schamanisches Wissen?

Da bei uns der Schamanismus so gut wie ausgestorben ist, müssen wir das Wissen von anderen Kulturen übernehmen und an unsere Verhältnisse anpassen. Auf der ganzen Welt zerstreut, haben sich da und dort schamanische Kulturen erhalten, von denen wir lernen können.

Am bekanntesten sind die Schamanen aus Sibirien und dem indianischen Nordamerika, obwohl sich Überreste schamanischer Kulturen auch auf den anderen Kontinenten halten konnten.

Das schamanische Wissen wurde zum Teil durch Anthropologen bekannt, welche die Kulturen untersuchten, aber vielmehr dadurch, daß viele – vor allem indianische – Schamanen sich interessierten modernen Menschen annahmen und diese ausbildeten.

Mein eigener schamanischer Weg ist einerseits von den nordamerikanischen Indianern stark beeinflusst (ich bin im Südwesten der USA aufgewachsen und habe viele Reisen in vom Schamanismus stark beeinflusste Gebiete dieses Landesteiles unternommen) und andererseits durch die europäische Tradition, die ich vor allem mit spirituellen Kontakten erfahren konnte. Wenn ich häufig Beispiele aus diesen Regionen erwähne, heißt dies jedoch nicht, daß nicht andere Kulturen hierzu genauso geeignet wären.

Sind Schamanen Männer oder Frauen?

Damit keine Mißverständnisse entstehen: Wenn ich immer von Schamanen in der männlichen Form spreche, sei an dieser Stelle noch kurz der Frage nachgegangen, ob der Schamanismus eine geschlechtsspezifische Angelegenheit ist. Nach der traditionellen Aufgabenteilung vieler Völker sind die Schamanen zwar tatsächlich zur Hauptsache männlich, vermutlich deshalb, weil der Schamanismus aus der Männerdomäne Jagd entstanden ist. Dies heißt aber ganz und gar nicht, daß Männer spirituelle Aufgaben besser bewältigen können als Frauen; es gibt weltweit genügend Beispiele, die das Gegenteil beweisen: So gibt es in Korea fast nur Schamaninnen,

ebenso wie in gewissen Teilen Südostasiens oder Indiens. Meiner Ansicht nach kann das schamanische Handwerk genauso gut von Männern wie von Frauen erlernt und ausgeführt werden.

Der Grund für die häufige Verwendung der männlichen Form hat also nicht mit einer geschlechtsspezifischen Bedeutung des Schamanismus zu tun, sondern dient lediglich der besseren Lesbarkeit.

Was bringt Ihnen der Schamanismus?

Wir haben in diesem Kapitel den Schamanismus bereits von verschiedenen Seiten kurz beleuchtet. In diesem Buch geht es aber vielmehr um Sie, den Leser. Ich möchte Ihnen zeigen, wie auch Sie von schamanischen Techniken profitieren können. Sie werden lernen, selbst in die spirituelle Welt einzutauchen und erfahren, wie Sie sich dort orientieren können. Dabei wird sicher manch eine Handlung Ihrerseits anderen unglaublich erscheinen.

Ihren Mitbürgern Eindruck zu machen, ist aber nicht der Zweck des Schamanismus, sondern es geht darum, daß Sie Ihre eigenen Ziele – eine bessere Gesundheit, eine interessantere Arbeit, eine sauberere Umwelt zu haben oder gar globalen Frieden zu gestalten – schneller und einfacher erreichen können. Konkret werden Sie sehen, wie Sie

- **Entscheidungen besser fällen** können, indem Sie eine Vorahnung über die Zukunft und Kenntnisse von zusätzlichen Aspekten erfahren, an die Sie normalerweise nicht denken würden.
- **Umstände zu Ihren Gunsten beeinflussen** können, indem Sie in der spirituellen Welt darauf Einfluß nehmen.

- **sich selbst besser kennenlernen**, indem Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse und Ihre Stärken und Schwächen klarer erkennen können.
- **andere Menschen und deren Motive besser verstehen** und dadurch gezielter mit ihnen kommunizieren können.
- **Hindernisse überwinden** können und lernen, unüberwindbaren Hindernissen auszuweichen.
- **Streß vermindern**, indem Sie sich entspannen und unerwünschte innere und äußere Einflüsse, die Sie von Ihrem Ziel abhalten, vermeiden.

Bei der Anwendung der Techniken in diesem Buch werden Sie manchmal etwas Mut benötigen, denn Sie müssen Ihre normale alltägliche Realität verlassen und sich in Welten begeben, die nach ganz anderen Regeln funktionieren. Lassen Sie sich Zeit, versuchen Sie nicht gleich alles auf einmal aufzunehmen. Legen Sie hierzu das Buch ruhig auch einmal eine Zeitlang beiseite, damit Sie die verschiedenen Themen und Techniken auch richtig verdauen können.

Denken Sie bei allem immer daran: Schamanismus mag manchmal hart und herausfordernd sein, aber alles in allem muß er Spaß machen, sonst hat er keinen Sinn.

2 Die spirituelle Welt – Tätigkeitsfeld der Schamanen

Das Geheimnis der Schamanen liegt darin, daß sie es verstehen, in die spirituelle Welt zu reisen, um dort – unter ganz anderen Voraussetzungen, als wir es gewohnt sind – ihre Ziele sehr einfach und schnell zu verwirklichen. Ihre Handlungen in dieser anderen Welt können sie wiederum mit erstaunlichen Resultaten in unsere physikalische Welt übertragen. Der Schlüssel zum Schamanismus liegt also in dieser spirituellen Welt und in deren Verbindung mit unserem Alltag.

Wie sieht nun diese »andere« Welt aus? Wo ist sie? Welche Gesetzmäßigkeiten gelten dort? Um den Schamanismus zu verstehen und ihn anwenden zu können, müssen wir uns vorerst dieser Welt widmen. Das Ziel des folgenden Kapitels ist es, Ihnen diese Welt etwas näherzubringen. Um Ihnen ein Gefühl für die spirituelle Welt zu vermitteln, werde ich Ihnen drei Erlebnisberichte schildern, darauf aufbauend einige Grundsätze formulieren und »Landkarten« dieser Welt darstellen. Dieser Überblick gibt Ihnen eine Vorahnung von dem, was Sie in der anderen Welt antreffen werden, wenn wir dann eine erste gemeinsame Reise in die spirituelle Welt versuchen. Jedes der drei nachfolgenden Beispiele betrifft eine der hauptsächlichsten Anwendungsmöglichkeiten des Schamanismus, also

- **die Beschaffung von Information** (Ursachen und Heilungsmöglichkeiten anhaltender Magenschmerzen werden bestimmt),
- **den schnellen Weg zum Ziel** (Schamane bekommt seine Wunscharbeitsstelle),
- **das Schöpfen von Kraft** (spirituelle Welt unterstützt eine sportliche Tätigkeit).

Bei den nachfolgenden Erlebnissen wird Sie vieles erstaunen. Lassen Sie sich dadurch nicht ablenken, Sie sind ja erst am Beginn des Buches und werden später ähnliches erleben.

Beispiel 1: Ursachen und Heilungsmöglichkeiten von Magenschmerzen

Bei diesem ersten Beispiel handelt es sich um eine von mir selber erlebte Situation.

Ich trat in die spirituelle Welt ein und traf dort als erstes einen Bären, den ich bereits von früheren Reisen kannte und dem ich auch vertraute. Ich schilderte ihm, daß ich seit längerem unter Magenschmerzen litt, und bat ihn, mir zu helfen. Er ging auf meinen Wunsch ein und forderte mich auf, ihm in eine feuchte und glitschige Höhle zu folgen. Unser Weg in der Höhle führte bereits zu Beginn abwärts, wurde aber stetig steiler. Ich rutschte ab und zu aus, konnte mich jedoch meist wieder fangen. Auf einmal fiel der Tunnel so sehr ab, daß ich mich nicht mehr halten konnte und mitsamt dem Bären unaufhaltsam abwärts glitt. Eine beängstigende Angelegenheit, zudem war es stockfinster.

Plötzlich stürzte ich in brodelnd heißes Wasser. Ich wollte aufschreien, aber das Wasser sagte beruhigend: »Kei-

ne Angst, ich tue dir nichts, ich möchte dich waschen, damit du durchsichtig wirst.« Das Wasser kochte zwar nach wie vor, Schmerzen spürte ich jedoch keine. Im Gegenteil, das Wasser war sehr angenehm. Ich hatte natürlich immer noch Bedenken, aber der Bär beschwichtigte mich, nahm mich an der Hand und schwamm mit mir zu einer Steinplatte, die aus dem Wasser ragte. Oben auf der Steinplatte sah ich mich selbst sitzen. Wir stiegen aus dem dampfenden Wasser und näherten uns meinem Ebenbild. Dort sah ich, daß mein Bauch geschwollen und schwarz war, und als ich näher trat, stellte ich mit Entsetzen fest, wie es darin nur so von großen ekelerregenden Würmern wimmelte. Der Bär zog einen Wurm aus mir heraus und zeigte ihn mir: Der Wurm hatte den Kopf eines Menschen. Erschrocken stellte ich fest, daß er aussah wie jemand, den ich kannte. Ich glaubte, die Ursache meiner Magenschmerzen erkannt zu haben und begann mit großem Eifer, die Würmer aus mir zu entfernen. Ich war wütend über die Personen, die mich da so belagert hatten und wollte die Würmer zerstampfen. Der Bär hielt mich aber mahnend davon ab und zeigte mir, wie ich sie liebevoll zu entfernen und gleichzeitig die Würmer zu bitten hatte, mich nicht mehr zu befallen. Etwas widerwillig folgte ich seinen Anweisungen. Auf diese Weise gelang es mir jedoch nur, einige der Würmer endgültig zu entfernen, die anderen schnellten immer wieder zurück.

Nach einer Weile berührte der Bär meine Schulter und zeigte auf einen Adler, der geflogen kam. Mein Helfer sagte: »Geh du mit ihm.« Gleichzeitig packte mich der Adler und erhob sich mit mir in die Luft. Wir flogen quer durch die Decke der Höhle und stiegen höher und höher, bis wir auf einem Baum hoch in den Bergen landeten. Unten befand sich ein Wanderweg, und darauf sah ich mich beim Wandern. Anschließend flog der Adler mit

mir zu einem anderen Baum, und als ich dort nach unten blickte, sah ich mich ausruhend an den Stamm lehnen. In der Folge zeigte der Adler mich noch joggend und schwimmend. Der Vogel fand dann, es sei Zeit für die Rückkehr, führte mich wieder in die Höhle mit der Steinplatte und trug mich zum Ausgang der glitschigen Höhle. Ich trat aus der Höhle und befand mich wieder in der physikalischen Welt.

Nach dieser schamanischen Reise stellte ich fest, daß es mir zwar besser ging, die Magenschmerzen jedoch nicht restlos verschwunden waren. Es war ja auch nicht mein Ziel gewesen, das Problem sofort zu lösen, sondern zunächst herauszufinden, weshalb ich unter Magenschmerzen litt und was ich dagegen unternehmen könnte. Das Erlebte war eine Informationsreise, bei der die spirituelle Welt mir Symbole zeigte, die es nun zu interpretieren galt:

Wie durch die nagenden Würmer dargestellt, lag die Ursache meiner Magenprobleme offensichtlich im zwischenmenschlichen Bereich, nämlich an der Aufdringlichkeit anderer Leute. Einzelne Würmer wegzuschicken nützte offenbar zu wenig; ich mußte meine offensichtlich »wurmstichigen« Grenzen stärken. Hierzu mußte ich mich viel mehr mir selbst widmen. Meine Grenzen konnten beispielsweise mit sportlicher Betätigung und Entspannung gestärkt und andere Leute so auf Distanz gehalten werden.

Vermutlich denken Sie jetzt darüber nach, ob es »drüben« immer so turbulent zugeht wie im vorangegangenen Beispiel geschildert. Nun, das muß nicht sein, obwohl es bei Informationsreisen gar nicht schlecht ist, denn so wird man »wachgerüttelt«. Die spirituelle Welt ist aber fair und paßt sich den Reisenden an; falls Sie bereits sanftere Hinweise verstehen, dann werden Sie auch

solche erhalten. Ich werde Ihnen aber auch zeigen, wie Sie eventuell erschreckende Reisen gefahrlos überstehen können.

Wenden wir uns jetzt dem nächsten Erlebnis zu, welches das beschleunigte Erreichen eines Zieles beschreibt. Hier lasse ich einen meiner Kollegen zu Wort kommen.

Beispiel 2: Die neue Arbeitsstelle

Einem meiner schamanisch versierten Kollegen wurde sein Arbeitsplatz gekündigt; er mußte sich also eine neue Arbeit suchen. Obwohl er entlassen worden war, fühlte er sich nicht eingeschüchtert und wußte haargenau, was er sich von einer neuen Stelle erhoffte: Er wollte sich für den Naturschutz einsetzen, ein gutes Arbeitsklima haben, nur Teilzeit arbeiten, gut bezahlt werden, und schließlich sollte die Stelle nicht zu weit von seinem Wohnort entfernt sein. Es war ihm natürlich schon klar, wie außerordentlich rar solche Stellen waren, und daß sich deshalb unzählige Bewerber auf jede offene Stelle melden würden. Auch realisierte er, daß er aufgrund seiner Kündigung nicht besonders gute Referenzen vorzuweisen hatte. Kurz: denkbar schlechte Voraussetzungen, um den gewünschten Job zu bekommen.

Im Gegensatz zum üblichen Bewerbungsprozeß schrieb er vorerst keine Bewerbungen, sondern stellte seine ideale Arbeitsstelle zuerst in der spirituellen Welt her und zwar genau so, wie es seinen kühnsten Träumen entsprach. Während den nächsten Wochen trat er zu diesem Zweck mehrmals in die spirituelle Welt ein: Er ließ dort ein Stelleninserat in seiner Lokalzeitung erscheinen, er antwortete darauf, ließ sich zu einem Vorstellungsgespräch einladen und veranlaßte ein positives Ergebnis. Zur Unterstützung änderte er – noch immer in der spiri-

tuellen Welt – sein Kündigungsschreiben in ein positiv lautendes Empfehlungsschreiben. Das spätere Arbeitsklima ließ er gemütlich ausfallen; er schaffte Situationen, in denen er mit seinen Arbeitskollegen zusammen Kaffee trank, mit ihnen interessante Hecken und Weiher besichtigte oder im guten Einvernehmen mit seinem Chef die Arbeit diskutierte. Damit er nicht Vollzeit arbeitete, sah er sich jeden Freitag freinehmen. Um nichts auszulassen, ließ er sich als Lohn genau den Betrag erhalten, den er sich wünschte.

Nachdem sich mein Kollege mehr als einen Monat intensiv dieser Sache gewidmet hatte, erschien in der physikalischen Welt tatsächlich ein Zeitungsinsert für die Stelle eines Naturschutzbeauftragten einer in der Nähe liegenden Kleinstadt. Er bewarb sich und trat kurz darauf auch zu einem Vorstellungsgespräch an. Interessanterweise schien es den Chef der Behörde, der die Naturschutzfachstelle angegliedert war, nicht zu stören, daß meinem Kollegen die letzte Arbeit gekündigt worden war, sondern war im Gegenteil erfreut über dessen Berufserfahrung. Obwohl sich rund dreißig andere Personen gemeldet hatten, erhielt mein Kollege eine Zusage.

Unglaublich? Ging das nicht zu einfach? Warten wir aber noch damit, dieses Erlebnis zu erklären, und unternehmen wir eine letzte Reise. Hier verleiht die spirituelle Welt zusätzliche Kraft.

Beispiel 3: Mehr Kraft beim Sport

Bei diesem letzten Beispiel möchte ich an das erste anschließen: Sie erinnern sich, der Adler empfahl mir mehr Sport zu treiben, um mich gegenüber anderen Leuten besser abgrenzen zu können. Diesen Rat wollte ich be-



Jakob Oertli

Schamanisches Praxisbuch

Das Tor zu Lebenskraft, Erfolg und Freiheit

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70168-7

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: August 2011

Mit Schamanenkraft das Leben gestalten

Die uralten Techniken und Rituale des Schamanismus sind ein hochwirksames Mittel, um zur eigenen inneren Kraft zurückzufinden und die Anforderungen des modernen Lebens zu meistern. Direkt, praktisch und alltagsgerecht vermittelt Jakob Oertli das Handwerk des Schamanen:

- Die eigene Schamanenkraft entdecken und entwickeln
- Sich mit den Energien des Universums verbinden
- Durch Trance und Vision Auswege aus schwierigen Situationen finden
- Emotionale Blockaden auflösen und negative Energien abhalten
- Kontakt aufnehmen mit den Naturelementen u. v. m.