

SANDRA INGERMAN
HANK WESSELMAN
Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Die unmittelbare Erfahrung der anderen, nichtalltäglichen Wirklichkeit macht die große Faszination am Schamanismus aus. Betrachtet man ihn als eine Methode, so handelt es sich um eine Form der Meditation, verbunden mit einer konzentrierten Absicht, bestimmte Ziele zu erreichen. Als spirituelle Praxis kann sich Schamanismus zu einer Lebensweise entwickeln, die uns – im positiven Sinne – vollkommen zu verwandeln vermag.

Die Autoren lehren die Technik der schamanischen Reise und bereiten auf die Begegnung mit dem eigenen Krafttier vor. Darüber hinaus zeigen sie, wie wir uns unsere persönlichen Heilungs- und Transformationsrituale erschaffen, die Heilkräfte der Natur nutzen, mit Träumen, Licht und Klang arbeiten und schließlich Tod und Sterben als Übergangsritus ehren. Beiträge von Alberto Villoldo, Tom Cowan, José Luis Stevens und Carol Proudfoot-Edgar, die zu den größten Schamanismuslehrern unserer Zeit zählen, ergänzen dieses wichtige Grundlgenbuch zum modernen Schamanismus.

Autoren

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen des modernen Schamanismus. Seit ihrer Ausbildung als Paar- und Familientherapeutin am California Institute of Integral Studies widmet sie sich schamanischen Methoden, die sie weltweit lehrt und praktiziert. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

Hank Wesselman ist Anthropologe und schamanischer Lehrer. Nach seiner Promotion an der University of California in Berkeley forschte er fast 30 Jahre lang als Mitglied eines internationalen Expertenteams nach dem Ursprung des Menschen in Afrika. Mehrere bewusstseinsverändernde Erlebnisse weckten sein Interesse am Schamanismus, den er seitdem in Workshops lehrt.

Von Sandra Ingerman sind bei Arkana und Goldmann außerdem erschienen:

Gut leben in schwieriger Zeit (Arkana 33859)

Heilung für Mutter Erde (Goldmann 21911)

Sandra Ingerman
Hank Wesselman

Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele

Aus dem Amerikanischen
von Andrea Panster

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel *Awakening to the Spirit World. The Shamanic Path of Direct Revelation* bei Sounds True Inc., Boulder, USA. Die deutsche Erstausgabe wurde 2010 unter dem Titel *Die schamanische Erfahrung. Ein Weg in die Tiefe der Seele* bei Arkana, München, veröffentlicht.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2013

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2010 der Originalausgabe Sandra Ingerman und Hank Wesselman

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22025-0

www.goldmann-verlag.de

Wir widmen dieses Buch den nächsten sieben Generationen.
Möge es ihnen helfen, sich eine neue Welt vorzustellen ...
Und möge sie eine tiefe Ehrfurcht überkommen.

Inhalt

	Vorwort	9
	Einleitung	23
<i>Kapitel 1</i>	Was ist Schamanismus?	31
<i>Kapitel 2</i>	Die schamanische Reise	66
<i>Kapitel 3</i>	Zurück zur Natur	98
<i>Kapitel 4</i>	Visionäres Arbeiten mit dem Wetter und der Umwelt	120
<i>Kapitel 5</i>	Die Kraft der Zeremonien und Rituale	140
<i>Kapitel 6</i>	Träume	166
<i>Kapitel 7</i>	Kunst als Brücke	199
<i>Kapitel 8</i>	Arbeiten mit Klang und Licht	221
<i>Kapitel 9</i>	Der Tod als Übergangsritus	249
<i>Kapitel 10</i>	Die Arbeit mit Sterbenden und dem Tod	265
<i>Kapitel 11</i>	Zu jeder Veränderung gehört auch ein Tod	292
<i>Kapitel 12</i>	Unsere Kinder sind unsere Zukunft	303
<i>Kapitel 13</i>	Die Arbeit in der Gemeinschaft	320
<i>Kapitel 14</i>	Die Transformationsgemeinschaft	343
<i>Kapitel 15</i>	Die Rückkehr des Schamanen	364

Inhalt

Dank	385
Anmerkungen	388
Literatur und Medien	393
Schamanisch Praktizierende finden	397
Society for Shamanic Practitioners	400
Register	402
Die Autoren	409
Die mitwirkenden Autoren	411

Vorwort von Sandra Ingerman

Der Schamanismus ist eine uralte und sehr mächtige spirituelle Praxis, mit deren Hilfe wir auch in schwierigen und unbeständigen Zeiten gedeihen können. In unserer modernen technischen Welt will man uns glauben machen, die Dinge, die wir mit unseren Sinnen sehen, spüren, hören, riechen und schmecken können, würden uns lediglich mit der uns umgebenden sichtbaren Welt verbinden. Der Schamanismus dagegen lehrt, dass innere Türen in andere Wirklichkeitsbereiche führen. Dort befinden sich helfende Geister, die nicht nur uns, sondern auch der Welt, in der wir leben, Führung, Einsicht und Heilung schenken können.

Der Schamanismus offenbart, dass wir ein Teil der Natur und eins mit allem Leben sind. In der schamanischen Welt besitzt alles, was existiert, einen Geist und ist lebendig. Dieser spirituelle Aspekt allen Lebens ist durch eine Kraft verbunden, die oft »das Netz des Lebens« genannt wird. Da wir ein Teil der Natur sind, wird die Natur selbst zu einem helfenden Geist, der uns einiges darüber sagen kann, wie wir Harmonie und Gleichgewicht in unserem Leben wiederherstellen können.

Im Mittelpunkt der schamanischen Erfahrung steht der mächtige Weg der unmittelbaren Erfahrung. Dies zeigt uns, dass in dieser spirituellen Disziplin keine Mittelsmänner zwischen uns und den Hilfsgeistern stehen. Jeder Mensch kann Zugang zu der Weisheit, Führung und Heilung erhalten, die uns die Natur und die Hilfsgeister geben können.

Es ist möglich, mit diesen Hilfsgeistern sowie den transpersonalen Aspekten der Natur in Verbindung zu treten. Gemeinsam mit unseren vier Mitautoren werden Hank Wesselman und ich Ihnen häufig beschrittene Wege zeigen, die auch

Sie einschlagen können und die auch Ihnen einen direkten, authentischen Zugang zum schamanischen Weg der unmittelbaren Erfahrung ermöglichen.

Ich wurde aus verschiedenen Gründen dazu geführt, dieses Buch zu verfassen und auch andere Menschen darum zu bitten, ihre Lehren darzulegen. Seit einiger Zeit findet auf unserem Planeten ein spirituelles Erwachen statt. Immer mehr Menschen studieren und probieren verschiedene spirituelle Praktiken, die zu Selbstverwirklichung, persönlicher Weiterentwicklung und der dringend benötigten Evolution des Bewusstseins der gesamten Menschheit führen.

In dieser Zeit des spirituellen Erwachens hat der Begriff »Schamane« Eingang in die Popkultur gefunden. In Geschäften sehe ich Seifen und Shampoos, die mit der Bezeichnung »Schamane« versehen sind. In Zeitungen und Zeitschriften wird der Titel »Schamane« in der Werbung mit einer ganzen Reihe von Berufen verbunden. Und obwohl ich mich seit dreißig Jahren mit dem Schamanismus beschäftigte, ergibt all das für mich nur selten einen Sinn. Ich könnte mir vorstellen, dass auch Sie darüber nachgrübeln.

Während derartige Marketingbestrebungen die Begriffe »Schamane« und »Schamanismus« verwässern, reagieren andere mit dem Versuch, Regeln aufzustellen, was Schamanismus ist und was nicht. Trotz bester Absichten macht dies die Verwirrung oft nur noch größer, führt in vielen Fällen zu Missverständnissen und wird der schamanischen Praxis nicht gerecht.

Wir haben es hier mit einem Paradoxon zu tun, denn einerseits handelt es sich beim Schamanismus seit jeher um eine Praxis, bei der die Praktizierenden individuelle Anleitung und Führung von ihren Hilfsgeistern erhalten – jenen transpersonalen Wesen, die oft als »Geistführer« und »Engel«

bezeichnet werden. Andererseits gibt es bewährte Regeln. Aus diesem Grund haben wir gemeinsam das vorliegende Buch verfasst. Wir möchten Sie mit einigen dieser Prinzipien vertraut machen, ohne strenge Definitionen und Vorschriften aufzustellen, damit Sie selbst entscheiden können, was Schamanismus ist.

In Zeiten großer Veränderungen, wie wir sie gegenwärtig erleben, gehen viele Menschen in sich und begeben sich auf eine spirituelle Suche. Sie suchen dabei auch oft nach nachhaltigeren Möglichkeiten, das persönliche und das gemeinschaftliche Leben und Arbeiten zu gestalten.

Ein Teil der Suchenden fühlt sich zu Systemen mit Vorschriften und Regeln hingezogen, die ihnen sagen, was sie zu tun haben. Sie glauben, dadurch Sicherheit und Ruhe zu finden. Daher gibt es auch Menschen, die sich der Praxis des Schamanismus zuwenden, die Regeln für den Kontakt mit den Hilfsgeistern verlangen und hören möchten, dass man es »richtig« oder »falsch« anstellen kann.

Darüber hinaus kommt es immer häufiger vor, dass Menschen ihre Macht anderen überlassen. Sie sehnen sich oft nach einem Lehrer, der zwischen ihnen und den Hilfsgeistern vermittelt. Dies ist eher ein Merkmal der organisierten Religionen, wo eine bürokratisierte Priesterschaft zwischen uns und dem Heiligen steht. Für den Schamanismus ist dies untypisch, und es ist auch kein Weg der unmittelbaren Erfahrung.

In meinen schamanischen Seminaren helfe ich den Menschen, Verbindung zu ihren Hilfsgeistern aufzunehmen. Ich erkläre ihnen, wenn der Kontakt erst einmal zustande gekommen ist, können sie sich darauf verlassen, dass ihre Geisthelfer sie lehren und ihnen mit ihrem Rat zur Seite stehen werden. In einigen meiner Seminare beschäftige ich mich mit beson-

ders wirkungsvollen Heilmethoden. Dabei sage ich meinen Schülerinnen und Schülern, dass die besten Heiler immer diejenigen sind, die ihre Seminarzeichnungen beiseitelegen und sich stattdessen der unmittelbaren Führung ihrer Hilfsgeister anvertrauen.

Wir leben in einer Zeit fehlender Harmonie, in der uns neue geistige und körperliche Krankheiten begegnen. Die Probleme auf unserem Planeten verlangen nach neuen Lösungen. Sie fordern uns auf, uns auf unsere einzigartige schöpferische Kraft zu besinnen, die uns helfen kann, die Veränderung zu bewältigen. Wir müssen in diesen Zeiten bereit sein, die Hilfsgeister um Führung zu bitten. Sie können uns helfen, die verschiedenen Phasen und Übergänge im Leben mit Anmut und Stärke zu meistern und daran zu wachsen.

Es bedeutet darüber hinaus, dass wir unsere Kraft zurückfordern und neue, individuelle Möglichkeiten der Zusammenarbeit finden müssen.

Ich bilde auch Menschen zu Lehrern aus, die in der Praxis des Schamanismus bereits fortgeschritten sind, damit sie die schamanische Tradition in unsere Zeit hineinragen. Dabei erkläre ich ihnen, wie ich von meinen Hilfsgeistern dazu geführt wurde zu lehren und weshalb ich bestimmte Übungen in meinen schamanischen Seminaren verwende. Anschließend bitte ich die Teilnehmer meiner Lehrerausbildungsprogramme, nicht so zu lehren, wie ich es tue, sondern der Führung ihrer eigenen Hilfsgeister zu folgen, da die uralte schamanische Tradition seit Jahrtausenden auf diese Weise weitergegeben wird – und sie so für die Praktizierenden ihren Geist, ihre Kraft und ihren Sinn bewahrt.

Alle spirituellen Wege haben das Ziel, uns in Kontakt mit unserer eigenen Göttlichkeit zu bringen und dafür zu sorgen, dass wir unserer Schöpferkraft gewahr werden. Jeder Mensch

verfügt über großes kreatives Potenzial. Der Glaube, dass nur wenige die Antwort besäßen, wird uns nicht unbedingt dazu veranlassen, uns für ein harmonisches Leben auf einem gesunden Planeten einzusetzen.

Wir alle können auf verschiedenen Ebenen verschiedene Lösungen austauschen, indem wir unsere individuellen Talente und Gaben zum Ausdruck bringen. Wir alle können verschiedene Aspekte des Göttlichen verkörpern, so wie die einzelnen Facetten eines Diamanten miteinander funkeln, um unser eigenes, strahlend helles Licht zu erzeugen. Wenn wir den schamanischen Weg der unmittelbaren Erfahrung beschreiten, entzündet sich die Flamme in uns. Gemeinsam mit den Funken der anderen Menschen in aller Welt wird jenes Licht daraus, das wir dazu benötigen, um einen Planeten voller Harmonie, Liebe, Licht, Frieden und Fülle für alle zu verwirklichen.

Ich schreibe seit Anfang der neunziger Jahre Bücher zum Thema »Schamanismus«. Darin bringe ich meine Leidenschaft dafür zum Ausdruck, diese uralte Praxis in unsere moderne Kultur hineinzutragen und so den Problemen und Bedürfnissen unserer Zeit zu begegnen. Ein Buch führte zum nächsten, und im Laufe der Zeit offenbarten mir meine Hilfsgeister neue Formen der Führung und neue Möglichkeiten der Heilung, um anderen und mir selbst zu helfen. Auch mein beruflicher Hintergrund als Psychotherapeutin trägt dazu bei, meine Arbeit mit dem Schamanismus zu einem organischen Prozess zu machen, der sich fortwährend verändert.

Im Laufe der Jahre wurde mir klar, dass wir die Aufgabe haben, dieser uralten Tradition eine neue Form zu geben, mit der auch die modernen Visionäre und spirituell Suchenden von heute etwas anfangen können. Wir leben nach wie vor

in schwierigen Zeiten, die uns zur geschlossenen Zusammenarbeit aufrufen, um positive und dauerhafte Veränderungen für alle Menschen zu erzielen. Daher wurde ich aufgefordert, auch andere schamanische Lehrer um einen Beitrag zu diesem Buch zu bitten. Damit möchte ich Ihnen, liebe Leser, verschiedene Methoden des Arbeitens vorstellen, denn auch Sie sind aufgerufen, den Weg der unmittelbaren Erfahrung zu gehen.

Im Jahr 2005 wurde ich Gründungs- und Vorstandsmitglied der Society for Shamanic Practitioners. Ihr Ziel ist es, eine internationale schamanische Gemeinschaft zusammenzuführen, in der wir unser Wissen darüber austauschen können, wie sich die uralten und erprobten visionären Praktiken des Schamanen auf unsere modernen Kulturen übertragen lassen – ein Impuls, der die Bedeutung dieses Buches unterstreicht.

Im Jahr 2008 bat ich die Vorstandsmitglieder der Gesellschaft – allesamt hervorragende Lehrer, Praktizierende und Autoren – um eine Zusammenkunft. Sie sollten etwas von ihrer Weisheit in dieses Buch einfließen lassen und damit möglichst vielen Menschen von Nutzen sein. Alle sechs an diesem Projekt beteiligten Personen haben eine lange persönliche Geschichte und sehr viel Erfahrung auf dem Weg des Schamanen.

Als ich das Buchprojekt umstrukturierte, bat ich auch den Anthropologen und Autor Hank Wesselman um seine Mitarbeit. Während wir uns immer begeisterter über das Vorhaben austauschten, erhielt ich den Impuls zu fragen, ob er das Buch mit mir schreiben und mir helfen wollte, den Hauptteil des Textes zu verfassen. Als es mit dem Projekt voranging, unterstützte er mich auch dabei, die Beiträge aller Beteiligten zu einem Buch zu verbinden. Es war wirklich eine Freude, dieses

Buch mit Hank zu schreiben – einem schamanisch Praktizierenden und Lehrer, der nun schon seit knapp dreißig Jahren ein Freund und Kollege ist.

Zu den Mitwirkenden gehört auch Tom Cowan, ein wunderbarer Autor und Lehrer der keltischen Bräuche mit einer – wie Sie merken werden – sehr poetischen Ader. Carol Proudfoot-Edgar gibt schon seit vielen Jahren mit mir Seminare. Sie ist wie Tom eine erstaunliche Poetin. José Stevens kenne ich seit Anfang der achtziger Jahre, als ich mit der formalen schamanischen Ausbildung begann und wir uns drei Jahre lang in der San Francisco Bay Area in einer Gruppe trafen, um schamanisch zu reisen. Ich habe großen Respekt vor der Integrität seiner Arbeit und schätze die Hingabe, mit der er lebt, was er lehrt. Auch Alberto Villoldo kenne ich seit etlichen Jahren. Mit seiner unbedingten Bereitschaft, zu dienen, berührt er viele Menschen auf dem schamanischen Weg.

Ich bin sehr froh über die Beiträge aller Mitwirkenden an unserem Buch!

Nachdem ich die Kapitel neu geordnet hatte, bat ich die Mitwirkenden, ihr Wissen in die Abschnitte einfließen zu lassen, zu denen sie sich berufen fühlten. Aus diesem Grund haben nicht alle Beteiligten an allen Kapiteln mitgewirkt.

Hank und ich spielen auf den kommenden Seiten eine Doppelrolle. Wir sprechen in weiten Teilen mit einer Stimme, was sowohl die Einheit als auch den Fluss unseres gemeinsamen Wissens und unserer Freundschaft im Laufe der Jahre widerspiegelt. Der Text, der den Rahmen des Buches bildet, ist unser beider Stimme. Andererseits gehören auch wir zur Gruppe der sechs Mitwirkenden und übermitteln unsere jeweils eigenen Lehren. Zur Verdeutlichung wird deshalb vor den Passagen, in denen wir unsere individuelle Arbeitsweise darlegen, der Name des jeweiligen Autors genannt.

Nun möchte ich Sie mit Hank Wesselman bekannt machen. Anschließend werden wir Sie in der Einleitung gemeinsam über den Aufbau des Buches informieren und Ihnen sagen, wie man damit arbeiten kann.

Vorwort von Hank Wesselman

Als ich Sandra Ingermans freundliches Angebot annahm, dieses Buch mit ihr zu schreiben, erkannte der Anthropologe in mir sofort die Gelegenheit, die Dimensionen und Grenzen einer außergewöhnlichen Subkultur zu erforschen, die in der westlichen Welt Fuß gefasst hat. Einer Gemeinschaft, der vermutlich auch Sie angehören.

Wir können sie als »Transformationsgemeinschaft« bezeichnen. Da der Begriff »Transformation« in dieser Zeit des Wandels zu einem Modewort geworden ist, sollten wir jedoch gleich zu Beginn erwähnen, dass hier etwas sehr Mysteriöses vor sich geht.

Im Herzen dieser Gemeinschaft entsteht gerade in aller Stille, aber ohne jeden Zweifel ein neuer spiritueller Komplex, der uns zum Kern dieses Buches führt – dem Weg der unmittelbaren Erfahrung.

Auf diesem Weg kann jeder von uns unmittelbar mit dem Großen Mysterium der Existenz in Verbindung treten – ganz gleich, was wir uns darunter vorstellen – und es in seinen Alltag und damit auch in seine Beziehungen und seine Arbeit in der Welt hineinragen.

Es ist der uralte und bewährte Weg des Schamanen, des Mystikers, des Visionärs – der spirituelle Weg, der jeden Menschen geradewegs zu einer authentischen Initiationserfahrung führen kann. Ein Weg, der uns in einen Strudel persönlichen Erwachens zu stoßen vermag, der uns unwider-

ruflich verändert und im Osten »Erleuchtung«, im Westen »Gottesbewusstsein« genannt wird.

Auf diesem Weg können wir erkennen, wer und was wir wirklich sind. Die dabei gewonnenen Einsichten stehen oft in starkem Kontrast zu den Skripten, die uns die Gesellschaft als Vorlage für unser Verhalten präsentiert. Im Laufe unserer Entwicklung entdecken wir vielleicht, dass diese Vorlagen plötzlich gänzlich überholt sind.

Während Sandra und ich uns allmählich anschicken, unsere Gedanken zu dieser außerordentlichen gesellschaftlichen Veränderung mit Ihnen zu teilen, kehre ich in Gedanken unweigerlich in jene Zeit zurück, da ich als Anthropologe mit afrikanischen Stammesvölkern zusammenarbeitete. Denn dort im Busch bei den in ihren Traditionen verwurzelten indigenen Menschen und Hunderte von Kilometern von der nächsten Straße, dem nächsten heißen Bad oder dem nächsten kalten Bier entfernt, stieß ich vor über 35 Jahren ganz zufällig auf diesen Weg. Ich hatte eine Vielzahl spontaner traumähnlicher Visionserfahrungen, die sehr echt wirkten und mein Leben völlig veränderten.¹

Damals war ich dreißig Jahre alt und Mitglied einer wissenschaftlichen Forschungsexpedition, die in den kargen, abgetragenen Landschaften des Großen Afrikanischen Grabenbruchs in Ostafrika nach Antworten auf die Frage nach dem Ursprung des Menschen suchte. Ich vermutete damals, dass meine Kollegen für Gespräche über diese ungewöhnlichen Erfahrungen nicht besonders aufgeschlossen wären. Daher wandte ich mich an einige der afrikanischen Stammesangehörigen, mit denen ich zusammenarbeitete. Im Laufe der Jahre, in denen wir in einem Zeltcamp fernab der Touristenrouten in abgelegenen Gegenden im Südwesten Äthiopiens lebten, waren wir Freunde geworden. In den Gesprächen mit

diesen Männern entdeckte ich allmählich, dass ihre Sichtweise meiner wissenschaftlichen Art zu denken sehr fremd war.

Im Kern ihres Weltbildes stand die Auffassung, dass das vielschichtige Feld des Traums die echte Welt sei, dass wir Menschen im Grunde rund um die Uhr träumten und die Alltagswelt aus dem Traum heraus entstünde, nicht umgekehrt. Diese Behauptungen gingen mit der starken Überzeugung einher, dass diese Traumwelt beseelt, dass sie das Bewusstsein selbst sei, das – lebendig, intelligent und voller Kraft – alles mit Gewahrsein, Leben und Lebenskraft erfüllt, was ihr entströmt.

Natürlich dauerte es monate- und sogar jahrelang, bis ich das, wovon die Eingeborenen sprachen, vollkommen verstanden und aufgenommen hatte. Aber mir war von Anfang an klar, dass dies für sie weder eine philosophische Theorie noch ein Konzept war. Es war eine grundlegende, feststehende Tatsache, die auf unmittelbarer Erfahrung beruhte. In ihrer Mitte hatte ich meine erste Begegnung mit Schamanen.

Interessanterweise sollte ich von ihnen auch lernen, dass der Schamanismus keine Religion ist und im Widerspruch zu keiner religiösen Tradition steht. Der Schamanismus ist einfach eine Methode. Wie ich am eigenen Leib erfahren sollte, kann er sich zu einer Lebensweise entwickeln, wenn man ihn mit Demut, Ehrfurcht und Selbstdisziplin praktiziert – zu einem Weg, der mein Leben über die Maßen bereichert.

Gestatten Sie mir deshalb, Sandras Angebot anzunehmen. Im Folgenden möchten wir Sie an einigen Erfahrungen teilhaben lassen, die wir auf diesem Weg gemacht haben. Lernerfahrungen, die uns wahrscheinlich unschätzbar wertvolle und recht einzigartige Teile für das Puzzle geliefert haben, das uns zeigen soll, wer wir sind, wie wir so geworden sind und wie es mit uns weitergehen wird.

Die schamanische Praxis der unmittelbaren Erfahrung ist der frühe Vorläufer aller religiösen und philosophischen Traditionen, der Antike wie der Moderne. Dies ist eine feststehende Tatsache, und obwohl mancher dies für eine gewagte Behauptung halten mag, bestätigen unsere Erkenntnisse über die archäologischen Funde der Fels- und Höhlenzeichnungen, die während der Eiszeit in Europa und an anderen Orten der Welt entstanden sind, wie alt der Pfad des Schamanen ist.

So offenbart etwa ein im Januar 2002 in der amerikanischen Zeitschrift *Science* erschienener Artikel, dass es den Pfad des Schamanen seit mindestens 77 000 Jahren gibt. Zu dem Beweismaterial zählen unter anderem zwei rote Ockerstücke beziehungsweise Rötelstücke, die in der Blombos-Höhle im Süden Afrikas am Indischen Ozean gefunden wurden. Sie waren zum Teil mit merkwürdigen Mustern versehen, die wohl eine Matrix, ein Netz oder eine Art Gitter darstellen sollen.

Wir können heute nicht genau sagen, welche Bedeutung diese kryptischen Symbole für die damaligen Völker hatten. Doch einmal geschaffen, wiederholte sich dieses Zeichen seit jener Zeit auch unzählige Male in der Felskunst Afrikas, Europas, Asiens, Australiens, Nord-, Mittel- und Südamerikas. Interkulturelle Studien mit den in der Kalahari lebenden San – den letzten Schöpfern traditioneller Felszeichnungen – zeigen, dass es sich bei diesem Gitter, Gewebe oder Netz um ein optisches Phänomen handelt, das Schamanen in Trance auf ihren Reisen in die »Anderswelt« erleben.²

Wenn wir im Westen das Wort »Schamane« hören, entsteht in den Köpfen der meisten Menschen das Bild eines Stammesmitglieds, das angetan mit Maske und Kostüm im Dunkeln um ein Feuer tanzt und von Trommelschlägen begleitet ein geheimnisvolles Ritual abhält. Aber in dieser kulturell

bedingten Hülle aus Maske, Kostüm und Ritual steckt eine Frau oder ein Mann mit zahlreichen besonderen Fähigkeiten.

Alle echten Schamanen sind begnadete Visionäre. Sie sind Meister der Trance und können erweiterte Bewusstseinszustände erlangen, in denen sie ihre bewusste Aufmerksamkeit von ihrem Körper abwenden und in eine andere Wirklichkeit eintreten können. Dort treffen sie üblicherweise auf archetypische und transpersonale Kräfte, die gleich hinter den Kulissen des menschlichen Dramas warten und bereit sind, uns auf mancherlei Weise zu helfen. Indigene Völker und moderne Mystiker bezeichnen sie für gewöhnlich als Geister, im Besonderen als »Hilfsgeister«.

Schamanen treffen häufig auf die Geister der Natur, einschließlich der Geister von Tieren, Pflanzen und Elementen, die oft schon seit sehr langer Zeit als Helfer und Wächter im Dienst der Menschheit stehen. Aber die Visionäre aller Traditionen und religiöser Glaubensrichtungen begegnen auch den Geistern ihrer Vorfahren und den mitfühlenden höheren, engelhaften Kräften, die uns oft als Lehrer und Geistführer zur Seite stehen. Zu ihnen gehört auch der eigene transpersonale spirituelle Aspekt – das Höhere Selbst oder die Überseele, mit der wir uns ebenfalls beschäftigen werden.

Das vielleicht grundlegendste schamanische Prinzip, von dem jeder Mensch profitieren kann, lautet jedoch: In der schamanischen Praxis gibt es keine Hierarchie, keine Dogmen, die von einer höheren religiösen Autorität an die Bittsteller weitergegeben werden. Der Schamanismus ist der Weg des unmittelbaren und direkten persönlichen Kontakts zur spirituellen Ebene. Er ist zutiefst intuitiv und nicht der Definition, der Zensur oder dem Urteil anderer unterworfen. Dieser Weg schenkt allen Suchenden Zugang zu jener transzendenten Verbindung und allem, was sie mit sich bringt.

Interessanterweise liegt Schamanismus meist in der Familie. Deshalb vermuten einige Forscher eine genetische, also eine in der DNS gespeicherte Grundlage für die Fähigkeit, das Bewusstsein erweitern und in Trance gelangen zu können. Ferner wurde angedeutet, dass möglicherweise sogar ein ganz erheblicher Teil der menschlichen Bevölkerung über dieses Programm verfügt. Es gibt anthropologische Beobachtungen, die diese Hypothese stützen. Bei den traditionellen San oder Buschleuten in der Kalahariwüste im Süden Afrikas konnten zum Beispiel bis zu fünfzig Prozent der Mitglieder einer typischen Gruppe aus Jägern und Sammlern bei Bedarf »schamanisieren«.³

Dies legt nahe, dass die Fähigkeit zur visionären schamanischen Erfahrung das Geburtsrecht aller Menschen auf der ganzen Welt ist. Es zeigt, dass man nicht unbedingt einem traditionellen Volksstamm angehören muss, um diese uralte mystische Erfahrung zu machen.

Die schamanische Tradition gibt wie alle anderen mystischen Traditionen Informationen und Techniken weiter, mit deren Hilfe auch Neulinge die Fähigkeiten ihrer Vorfahren erwerben und unmittelbar erfahren können. Und wenn wir weit genug zurückgehen, haben alle Menschen – ob im Westen oder anderswo – indigene Vorfahren, die wiederum alle über großartige Schamanen verfügten.

Jede Generation entdeckte und erfuhr die Fähigkeiten ihrer Vorfahren wieder neu für sich. Auf diese Weise übernahm sie die Verantwortung dafür, eine Tradition fortzuführen und zu erneuern, die immer wieder neu entstand, und den stets größer werdenden spirituellen Schatz der Weisheit und der Techniken sogar noch zu erweitern und zu verändern. So blieb der Weg des Visionärs für jene Menschen lebendig und bedeutsam, die sich im Laufe der Zeit dafür entschieden.

Die beständig weiterwachsende ethnographische Literatur über die Schamanen der verschiedensten Kulturen und ihre ungewöhnlichen Fähigkeiten bestätigt, dass der Weg der unmittelbaren Erfahrung das kulturelle Erbe aller Menschen ist – selbst wenn er im Westen aufgrund der gnadenlosen und systematischen Unterdrückung durch die organisierten Religionen über zweitausend Jahre lang weitgehend verloren war.

Einleitung

Dieses Buch und die Begleit-CD bieten Ihnen eine Fülle heiligen Wissens. Sie enthalten den Schlüssel, mit dem Sie die innere visionäre Pforte zu den heiligen Welten aufschließen können.

Natürlich kann es kein »Ersatz« für all die Jahre disziplinierter Übung sein, der sich die Mystiker der vielen visionären Traditionen der Welt widmen. Es mag jedoch als »Katalysator« dienen und Ihnen helfen, sich auf ein außerordentliches spirituelles Abenteuer einzulassen. Es wird Sie dann dabei unterstützen, das »visionäre Programm« auf Ihrer inneren Festplatte – Ihrer DNS – anzuklicken, damit Sie den Weg zur Verbundenheit mit Ihren inneren Quellen der Weisheit, der Kraft und der Heilung finden.

Denn gerade die besondere Fähigkeit, Zugang zu den transpersonalen Welten zu erhalten, unterscheidet den Schamanen von den praktizierenden Anhängern aller anderen Religionen. Wir werden uns in Kapitel 1 ausführlicher damit beschäftigen.

In Kapitel 2 werden wir uns mit der Kernerfahrung der schamanischen Praxis auseinandersetzen – der schamanischen Reise. Wir werden lernen, wie wir Techniken wie monotones, rhythmisches Trommeln (auf der beiliegenden CD) nutzen und mit einer klaren Absicht zu einer sicheren und bewährten meditativen Methode kombinieren können, um Zugang zu den heiligen Regionen der Geisterwelt zu erhalten. Wie wir sehen werden, ist diese Praxis alles andere als primitiv.

Die Schamanen des Altertums waren die ersten tapferen Pioniere, die sich daranmachten, die körperliche, geistige und spirituelle Einheit des Menschen sowie das Wesen der in-

neren und äußeren Wirklichkeit zu erforschen. Ihre Entdeckungen auf dem Weg der unmittelbaren Erfahrung bilden die Grundlage dessen, wer wir sind und wozu wir uns heute entwickeln.

In unserer Zeit könnte man den Weg des Schamanen mit dem des modernen Visionärs gleichsetzen, der allen, die ihn gehen möchten, weit offen steht. Bei dieser Behauptung denken wir unweigerlich an eine Rückbesinnung auf die Natur. Denn die Natur ist und bleibt das Tor zu den unsichtbaren Welten, die uns umgeben, und zu allen zeitlichen Ebenen. Wir werden darauf in Kapitel 3 eingehen.

Überraschenderweise gelingt die schamanische Reise den meisten Menschen auf Anhieb. Und wenn sie ihnen einmal geglückt ist, können sie oft die Verbindung zu jenen inneren Quellen der Weisheit und der Macht herstellen, die die traditionellen Völker als »Geister« bezeichnen. Anschließend kehren sie mit Berichten zurück, mit denen sie bei jedem Eingeborenen-Lagerfeuer bestehen würden. Kapitel 4 handelt somit davon, wie wir mit der Natur arbeiten und sogar das Wetter beeinflussen können.

Motiviert von dem Wunsch nach einem umfassenderen Verständnis dessen, was in diesen überweltlichen Bereichen der Erfahrung geschieht und wie wir Zugang dazu erhalten, untersucht Kapitel 5 das Wesen von Zeremonien und Ritualen. Dies gestattet uns, die Aspekte der uralten Technologie der Transzendenz zu erforschen, deren Wegbereiter vor vielen zehntausend Jahren die Schamanen des Jungpaläolithikums – der jüngeren Altsteinzeit – waren.

In Kapitel 6 werden wir diesen Prozess im Hinblick auf die Träume beleuchten, das Wesen der Träume und die Erfahrung, dass man träumt, obwohl man wach ist. In Kapitel 7 erforschen wir weitere Möglichkeiten, Zugang zu den heiligen

transpersonalen Welten zu bekommen. Wir beschäftigen uns im Besonderen mit der Kunst, die ebenfalls als Erfahrungsbrücke dienen kann. Wir werden verschiedene andere Wege zeigen, auf denen die Teilnehmer bei unseren Zusammenkünften im Laufe der Jahre jene innere Tür finden konnten, durch die sie in die Traumwelten reisen konnten, obwohl sie vollkommen wach waren.

Gestatten Sie uns an dieser Stelle anzufügen, dass wir nach vielen Jahren als Leiter solcher Gruppen tief beeindruckt sind, wie einheitlich diese Erfahrungen in ihrem Kern sind und welche Veränderungen sie offenbar in den Betreffenden bewirken. Wir beobachten fasziniert, wie diese Menschen, die ihr Inneres erforschen, zu einer unausweichlichen Schlussfolgerung gelangen, die auch die indigenen Völker teilen: dass die Wirklichkeit ein aus vielen Ebenen bestehendes, bewusstes, intelligentes Schwingungsfeld ist, welches unter günstigen Bedingungen antworten kann und antworten wird!

In Kapitel 8 werden wir untersuchen, wie man mit Klang und Licht arbeiten kann. Zu diesem Thema können wir voller Überzeugung sagen, dass alle authentischen Visionäre die Geister und die Bewusstseinszustände, die sie uns ermöglichen, als »das Licht jenseits der Form und die Formlosigkeit jenseits des Lichts« bezeichnen.

In den Kapiteln 9, 10 und 11 werden wir uns mit der Todeserfahrung beschäftigen. Wir werden sie einerseits als Übergang, andererseits als nötige und allen Veränderungen im Leben innewohnende Kraft betrachten. Jeder Mensch wird diese Erfahrung machen. Es ist seit jeher die Aufgabe traditioneller Schamanen, die Dimensionen des Übergangs im Tod zu erkunden und nach der Rückkehr zu berichten, wohin wir gehen und was wir in dieser Phase erleben werden.

So können diese begnadeten Visionäre die Lebenden auf die Sterbeerfahrung vorbereiten.

Kapitel 12 ist unseren Kindern gewidmet – unserer Verbindung mit dem Morgen. Dies veranlasst uns zu der Frage, wer wir heute sind, in welche Richtung wir uns entwickeln und wie unsere Verpflichtungen gegenüber unserer Gemeinschaft und unseren Kindern aussehen könnten. Es steht außer Zweifel, dass sie und ihre Nachkommen unsere Zukunft sind.

In Kapitel 13 werden wir Möglichkeiten einer gemeinschaftlichen Zusammenarbeit aus schamanischer Sicht aufzeigen. Kapitel 14 fasst zusammen und offenbart, wie und wozu wir uns als Mitglieder der Transformationsgemeinschaft entwickeln werden. Wir geben einen Überblick über die Werte und Überzeugungen, die uns allen am Herzen liegen, damit wir ein umfassenderes Verständnis dafür gewinnen, wie unser Weg in diesem Leben aussehen könnte – für den wir uns höchstwahrscheinlich bereits entschieden hatten, bevor wir auf die Welt kamen.

Zu guter Letzt werden Ihnen in Kapitel 15 alle Autoren und Mitautoren ihre Visionen von der Zukunft dieser Arbeit mitteilen. Sie werden auch von den Herausforderungen berichten, denen sie im Rahmen ihrer Praxis und ihrer Lehrtätigkeit begegnen, und davon, welche Einsichten sie auf ihrem Weg gewinnen.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Der Schamanismus ist eine spirituelle Praxis, die Ihnen unmittelbaren und dramatischen Zugang zur Wissensfülle, Macht und Schutz der Hilfsgeister geben kann. Man wird sie nicht dadurch erlernen, dass man lediglich darüber liest. Man muss selbst die Erfahrung machen.

Deshalb lassen die Mitwirkenden Sie an verschiedenen, in

die einzelnen Kapitel eingestreuten Meditationsübungen teilhaben, die Ihnen helfen sollen, den schamanischen Weg der unmittelbaren Erfahrung zu beschreiten. Da Sie sich dazu auch auf schamanische Reisen begeben müssen, haben wir eine Begleit-CD mit Aufnahmen von Trommeln, Rasseln und verschiedenen Instrumenten beigefügt, um Sie bei der Arbeit mit den Übungen in diesem Buch zu unterstützen. Eine Anleitung für die schamanische Reise finden Sie in Kapitel 2.

So verwenden Sie die Begleit-CD

Auf der CD zu diesem Buch finden Sie vier Stücke: Das erste besteht aus fünfminütigem Pfeifen und Rasseln und gibt Ihnen Gelegenheit, sich auf Ihre schamanische Reise vorzubereiten, ein paar Mal tief durchzuatmen, Ihre Absicht zu formulieren und sich vorab bei den Hilfsgeistern für die Unterstützung zu bedanken.

Es folgt ein fünfzehnminütiges Trommel- und Rasselstück. Das dritte Stück ist ebenfalls fünfzehn Minuten lang, hat einen monotonen Rhythmus und wird mit *Berimbau* (einem brasilianischen Musikbogen), Rasseln und australischen Klanghölzern gespielt, den sogenannten *click sticks*. Das vierte Stück ist 25 Minuten lang und wird von drei Trommlern gespielt. Die Stücke zwei bis vier enden jeweils mit einer »Rückholsequenz«.

Wenn Sie mit dieser CD das schamanische Reisen üben, werden Sie möglicherweise feststellen, dass Ihnen einige Stücke mehr und andere weniger zusagen. Manche Menschen bevorzugen längere, andere kürzere schamanische Reisen. Stellen Sie einfach fest, was bei Ihnen am besten funktioniert. Alle Stücke haben einen gleichmäßigen Rhythmus, der mit vier bis fünf Schlägen (oder Rasselgeräuschen) pro Sekunde der Frequenz der Theta-Gehirnwellen entspricht.

Ein wichtiger Hinweis: Hören Sie die CD weder beim Autofahren noch beim Bedienen von Maschinen. Sie soll Ihnen helfen, sich in den schamanischen Trancezustand zu versetzen. Sie sollten sie daher nicht beim Autofahren oder Rasenmähen über Kopfhörer hören.

Im Kreis der Ältesten

Zusammenfassend lässt sich sagen: Wir werden in diesem Buch den Weg der unmittelbaren Erfahrung als persönliche Praxis erforschen und dabei feststellen, dass es sich im Grunde um eine uralte Form der Meditation handelt. Wer sich auf einer spirituellen Suche befindet und demütig, ehrfürchtig und diszipliniert übt, kann unmittelbar Zugang zu vielen verschiedenen Erfahrungen bekommen und unter anderem Verbindung mit der Geistwelt aufnehmen, sofern er dies möchte.

Wir sprechen hier als gebildete Menschen, die vor einigen Jahrzehnten nichtsahnend über diesen Weg stolperten. Wir können inzwischen mit Gewissheit sagen, dass sich die Fähigkeit, den schamanischen Bewusstseinszustand zu erlangen, erlernen und durch Übung verbessern lässt. Zudem sind wir überzeugt davon, dass wir – sobald das in unseren Genen verankerte visionäre »Programm« aktiviert ist – zum leuchtenden Horizont unseres persönlichen und kollektiven Schicksals aufzusteigen vermögen, während wir auf ganz neue Weise durch die Zeit reisen.

Die weisen Mitglieder der Stammesvölker würden dem zustimmen, denn sie kennen ein großes Geheimnis: Alles menschliche Tun und Streben lässt sich erheblich verbessern, wenn man sich dieser heiligen Technologie bedient und sie letztlich auch meistert. Und hier ist noch ein Geheimnis: Wenn wir (wie Hank bereits sagte) nur weit genug zurückgehen, stammen alle Menschen – ob im Westen oder anders-

wo – von indigenen Vorfahren ab, die wiederum durch die Bank großartige Schamanen hatten.

Alle sechs Autoren dieses Buches sind erfahrene Fachleute, Schriftsteller und voll initiierte schamanisch Praktizierende und Lehrer, die diesen Pfad selbst beschreiten: Sandra Ingerman, eine Psychotherapeutin; Hank Wesselman, ein Paläoanthropologe; Tom Cowan, ein Historiker; Carol Proudfoot-Edgar, eine Psychotherapeutin; Alberto Villoldo, ein medizinischer Anthropologe. Jeder von uns hat eine eigene Stimme, und wir bieten unsere gesammelten Weisheiten dar, damit Sie sie in sich aufnehmen und auf eine Weise damit arbeiten können, die Sie persönlich anspricht.

Gemeinsam werden wir zeigen, wie uns die altbewährte schamanische Technik helfen kann, aus dem von unserer ganzen Kultur gewählten Schlummer zu erwachen, damit sich unsere Lebenserfahrungen als wahre Heldenreise, als Aufwärtstreiben manifestieren können, das uns zur direkten spirituellen Erfahrung führt. Eine Reise, die durch die Tür in unserem Herzen möglich wird.

Wenn wir dieses »torlose Tor« durchschreiten, wird die persönliche Erfahrung der Wiedervereinigung mit der unbegrenzten Kraft und einem rätselhaften, gottähnlichen Geist möglich. Sobald diese Verbindung besteht, werden wir ganz ohne Zweifel wissen, dass uns keine heiligen Worte oder Schriften, keine geheimen Zeremonien oder Rituale, keine spirituellen Führer, Gurus oder Glaubensrichtungen diese Arbeit abnehmen können.

Sobald die höheren evolutionären Funktionen in unserem Inneren aktiviert sind, wird ein geheimnisvoller, vorherbestimmter Ablauf und dadurch ein Programm in Gang gesetzt, das uns keine äußere Autorität geben könnte – da die meisten Menschen bereits darüber verfügen.

In den folgenden Kapiteln werden wir einen Weg erkunden, auf dem wir Hochinteressantes über uns selbst und darüber in Erfahrung bringen können, wie es mit uns weitergehen wird.

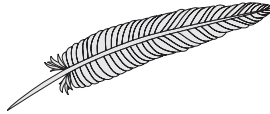
Wir sind von diesem literarischen Projekt begeistert, denn wir zeigen darin verschiedene Möglichkeiten auf, wie auch wir moderne Menschen den Weg des Schamanen zu gehen vermögen. Sie bekommen ein Buch mit anregenden Geschichten und spirituellen Übungen, die Sie in Ihr Leben einfließen lassen können – mit Möglichkeiten, die Sie dabei unterstützen werden, eigene Brücken in die heiligen Welten zu schlagen.

Wir wollten einen gut lesbaren Text verfassen und konnten deshalb nicht über alle schamanischen Traditionen berichten. Wir erzählen vielmehr Geschichten aus einigen Traditionen und geben Ihnen damit eine Grundlage, die Sie hoffentlich auf Ihren eigenen Weg der unmittelbaren Erfahrung leiten wird.

Stellen Sie sich nun vor, Sie säßen in einem Kreis von Stammesältesten und hörten ihnen dabei zu, wie sie ihre Geschichten erzählen und ihre Lehren vermitteln. Während Sie ihren Worten und Gedanken lauschen und sie in sich aufnehmen, werden Sie zwangsläufig Verbindungen zu Ihren eigenen Erfahrungen und Träumen herstellen und das ist wahrlich eine gute Medizin.

Kapitel 1

Was ist Schamanismus?



Ein inspirierter Visionär

Der Schamanismus ist die älteste dem Menschen bekannte spirituelle Praxis und »Ahne« aller modernen Religionen. Betrachtet man ihn als eine Methode, so handelt es sich um eine Form der Meditation, verbunden mit einer konzentrierten Absicht, um verschiedene Ziele zu erreichen, wie dieses Buch es noch im Einzelnen zeigen wird. Als spirituelle Praxis kann sich der Schamanismus zu einer Lebensweise entwickeln, die uns – im positiven Sinne – vollkommen zu verwandeln vermag.

Das Wort »Schamane« (*šaman*) stammt aus der Sprache der Ewenken (oder Tungusen) in Sibirien. Es bezieht sich auf esoterisches Wissen und außerordentliche spirituelle Fähigkeiten, weswegen ein Schamane oft als Mittler zwischen der menschlichen Welt und den Geistwelten definiert wird. In schamanischen Kulturen hat das Wort »Schamane« die Bedeutung »der im Dunkeln sieht« oder »der Wissende«.

Der Großteil unseres Wissens über die uralte Praxis des Schamanismus stammt aus ethnografischen Feldforschun-

gen bei den Stammesvölkern Sibiriens, Asiens, Afrikas, Australiens, Grönlands, Nord-, Mittel- und Südamerikas sowie nordeuropäischen Kulturen wie den Samen in Lappland. Der Bestand an wissenschaftlichen Beiträgen, Monografien und Büchern über den Schamanismus befindet sich noch im Aufbau. Hier möge der Hinweis genügen, dass wir inzwischen wissen, dass der Schamane eine universelle Figur und in fast allen Kulturen des Globus zu finden ist.

Weltbild und Praxis der Schamanen weisen gewisse Gemeinsamkeiten auf, die es uns gestatten, einige allgemeine Regeln über den Schamanismus aufzustellen. Die Mehrzahl der indigenen Kulturen glaubt, das Universum bestünde aus zwei Bereichen: der Welt des Sichtbaren und der Welt des Verborgenen, die allerdings nicht voneinander getrennt werden. Ein Schamane weiß, dass diese beiden Welten zusammen die beiden Hälften eines Ganzen sind. Der Schamane ist ein inspirierter Visionär. Es ist ein Mensch – ein Mann oder eine Frau –, der auf praktischem Wege lernt, sich in die »Welt der verborgenen Dinge« zu begeben. Für gewöhnlich trifft er dort auf außerweltliche Persönlichkeiten oder archetypische Kräfte, die von den indigenen Völkern als »Geister«, »Ahnen« oder gar »Götter« bezeichnet werden.

Alle echten Schamanen und damit auch alle authentischen modernen Visionäre entdecken oft durch Zufall, dass sie sehr leicht in Trance gehen und so mit dieser verborgenen Welt in Kontakt treten können. Das Wort »Trance« bezeichnet hier keinen unbewussten Zustand, sondern vielmehr einen solchen erweiterten Bewusstseins, in dem der Einzelne die gebündelte Aufmerksamkeit bewusst aus der Alltagswelt abzieht und in eine alternative oder parallele Realität eintritt, die die indigenen Völker als »die Geistwelt« bezeichnen.

Mit Übung bauen Schamanen eine Beziehung zu diesen

Geistern auf. Sie lassen sie verschiedene Aufgaben erledigen – anfangs für sich selbst, aber dann auch immer mehr für andere. Worum handelt es sich hierbei?

Ein Schamane kann zum Beispiel helfen, einem Menschen seine Kraft und seinen Fokus zurückzugeben, wenn dieser einen traumatischen Verlust erlitten hat. Schamanen können den Körper von spirituellen Blockaden befreien, die unter Umständen als körperliche oder emotionale Erkrankungen zum Ausdruck kommen. Ein Schamane kann auf verschiedenen Ebenen – der körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Ebene – heilen. Dank seiner geschärften Intuition kann er (oder sie) auch Zugang zu Informationen »der anderen Seite« erhalten, was als »Weissagung« bezeichnet wird. Einige Schamanen haben eine besondere Begabung für die Arbeit des Psychopompos, der die Seelen der Toten an jenen Ort im Jenseits geleitet, an den sie sich begeben sollen. Andere verstehen es meisterhaft, die angeschlagene Seele eines Menschen mit der Praxis der Seelenrückholung zu heilen und wiederherzustellen.

Alberto Villoldo ist medizinischer Anthropologe mit kubanischen Wurzeln. Er hat einen großen Teil seines Lebens bei den indigenen Völkern der Anden verbracht, um von ihnen zu lernen. Villoldo betont, mit welcher Leichtigkeit ein Schamane zwischen der Welt der Menschen und derjenigen der Geister hin und her pendelt. Er weist darauf hin, wie sehr die moderne Welt die Existenz jener anderen Welten ignoriert:

Der Schamane vermittelt zwischen der sichtbaren Welt der Materie sowie der Form und der unsichtbaren Welt der Energie sowie der Geister. Für ihn gibt es keine übernatürliche Welt, sondern nur die sichtbaren und

unsichtbaren Dimensionen der natürlichen. Im letzten Jahrhundert ging die Wissenschaft einfach über die geheimnisvolle Dimension hinweg, in der die Menschen früher lebten. Rasterelektronenmikroskope erlauben tiefe Einblicke ins Herz der Materie, doch statt unsichtbarer »Geister« werden lediglich Mikroben kategorisiert. Welt- raumteleskope zeigen uns, dass jenseits des blauen Firmaments nicht das Himmelreich, sondern nur die unendliche Dunkelheit des Weltraums liegt.

Die Suche nach einer einzigen Erklärung für all die Kräfte, die wir in unserem Universum beobachten, entfernte sich von Religion und Spiritualität und entwickelte sich zur Suche nach der einheitlichen Feldtheorie. Viele Menschen, die sich mit dem Schamanismus beschäftigen, sehen sich heutzutage gezwungen, ihre Kunst und ihre Praxis in der Sprache der Quantenphysik zu beschreiben, um den schamanischen Künsten mehr Glaubwürdigkeit zu verleihen. Doch meiner Ansicht nach werten wir damit die über fünfzigtausend Jahre alte Tradition des Schamanismus ab.

Wir stellen zwar fest, dass »übersinnliche« Phänomene oft mit Hilfe der Wissenschaft beschrieben werden. Dennoch bahnt sich der Schamanismus ganz allmählich seinen Weg in breite Schichten der Bevölkerung. Carol Proudfoot-Edgar ist indianischer Abstammung, praktiziert Schamanismus und geht diesen Weg seit über zwanzig Jahren. Sie konnte konstatieren, dass der Schamanismus an Popularität gewinnt:

Als ich 1989 begann, Schamanismus zu lehren, war die schamanische Praxis für die meisten Seminarteilnehmer ein verhältnismäßig neues Konzept. Zwanzig Jahre spä-

ter begegne ich nur selten Menschen, die den Begriff »Schamanismus« noch nie gehört haben. Und obwohl ich meist nur auf bestimmte Gruppen der Bevölkerung treffe, zeigt sich darin eine erhebliche Veränderung des kollektiven Bewusstseins.

Der Schamanismus ist Bestandteil der Populärkultur. Material zu diesem Thema gibt es im Überfluss. Romane mit schamanischen Motiven werden zu Bestsellern, und im Fernsehen gibt es immer mehr Sendungen, die von anderen Wirklichkeiten handeln. Medizinische Fakultäten bieten Kurse zu sogenannten alternativen oder ergänzenden Heilmethoden an, die für gewöhnlich auch schamanische Komponenten haben. All das verändert sich sehr schnell. Da kann man sich kaum noch daran erinnern, dass es vor gar nicht allzu langer Zeit nicht besonders populär war, das Universum aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Ich bemerke, dass die Entwicklung des Schamanismus von einer esoterischen zu einer anerkannten Quelle der Weisheit in allen Teilen der Welt Gültigkeit hat – gleich, wohin ich reise. Meine Träume verraten mir, dass wir Weisheit in unterschiedlicher Form zusammentragen, um die nächste Realität, die nächste Evolutionsstufe unseres Planeten mit zu kreieren. Wir wissen noch nicht, welches Paradigma oder welche Visionen in diesem Entwicklungsprozess maßgeblich sein werden. Aber wir wissen, dass uns die schamanische Praxis grundlegende Erkenntnisse als Richtlinien für unser Handeln an die Hand gibt.

Eine uralte spirituelle Praxis

Der Schamanismus ist wie gesagt die älteste spirituelle Praxis der Menschheit und reicht viele zehntausend Jahre zurück. Der Umstand, dass diese Form der partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit unseren Hilfsgeistern heute so weit verbreitet ist, zeigt, wie machtvoll diese Arbeit sein kann. Alberto Villoldo beschäftigt sich seit langem mit den Ursprüngen des Schamanismus. Wie er sagt, stammt ein großer Teil unseres heutigen Wissens aus archäologischen Ausgrabungen:

Zu den frühen Beweisen für schamanische Praktiken gehört die kunstvolle Bestattung der Neandertaler, die in der Höhle von Shanidar im kurdischen Zagrosgebirge (Nordirak) gefunden wurden. Vor über sechzigtausend Jahren wurde dort ein Mann in Embryonalstellung begraben und sein Körper mit Blumen bedeckt. Wie man weiß, haben viele dieser Pflanzen wie etwa Schafgarbe, Kornblume, Sonnenwend-Flockenblume, Traubenhyaazinthe und Meerträubel eine heilende Wirkung. Demnach existierten schamanische Praktiken offenbar bereits vor der Entwicklung des modernen Menschen (*Homo sapiens*).

Hank Wesselman hat als Paläoanthropologe Ausgrabungen in Äthiopien geleitet. Er weiß zu berichten, dass uns archäologische Funde viel über uralte schamanische Praktiken verraten. Im Rahmen seiner fortlaufenden Studien zur Evolution des Menschen konnte er auch schamanische Bestattungstraditionen zurückverfolgen:

Es gibt sogar eine noch ältere Bestattungssitte, wie die Bergung eines über 165 000 Jahre alten versteinerten

menschlichen Schädels in der Region des Mittleren Awash in Nordäthiopien enthüllt. Es handelt sich um den Kopf eines modernen Homo sapiens (mit Resten der frühzeitlichen Züge unserer primitiveren Ahnen). Seine Knochenoberfläche hat jene Patina und Politur, die charakteristisch dafür ist, dass er über lange Zeit hinweg von Menschen verwendet und gepflegt wurde. Dieses wissenschaftliche Beweisstück offenbart zweifellos eine große Achtung vor den Toten, die wohl sehr lange Teil der menschlichen Urgeschichte war.

Obwohl der frühe Schamanismus vermutlich stark ritualisiert war, ist es Alberto Villoldo sehr wichtig zu erwähnen, dass es sich dabei weniger um eine Religion als um einen spirituellen Weg handelt. Dies ist ein Unterschied. Er merkt ferner an, ein Schamane sei viel mehr als ein Mystiker. Villoldo schreibt:

Die spirituellen Praktiken beruhen auf unmittelbarer persönlicher Erfahrung und können auch von anderen Menschen nachvollzogen werden, die sich ihnen ebenfalls widmen und sich den Initiationen unterziehen. Religionen dagegen beruhen auf Glauben. Mein Lehrer, ein alter Ureinwohner aus den hohen Anden, sagte einst zu mir, als wir am Ufer des höchstgelegenen Sees der Welt entlanggingen, des Titicacasees: »Religionen sind einfache spirituelle Konzepte: Werte, Normen, Wahrheiten und *Prinzipien*. Sie werden in Form von Geschichten weitergegeben, die ihre Weisheit mit Hilfe der Dichtkunst und Metaphern verdeutlichen. Diese Geschichten werden so lange erzählt, bis auch die Ausschmückungen eine tiefe Bedeutung angenommen haben, bis das Bildli-

che wörtlich genommen wird und die Lehren verlorengelassen. Meine Freunde, die Priester, hüteten hingebungsvoll eine Geschichte, die nicht ihre eigene war.«

Der Schamane dagegen ist der *Autor* der Geschichte, der Schöpfer des Mythos. El Viejos (so der Name meines Lehrers) Glaube beruhte auf seiner persönlichen Erfahrung des Göttlichen in der Natur. Ein Schamane steht mit dem einen Fuß in dieser und dem anderen in der spirituellen Welt. Bei den Priestern und in den Schulen lernte ich die Lektionen anderer. Bei El Viejo lernte ich meine eigenen.

Er zeigte mir, dass das Bewusstsein, das unsere Wachreality erzeugt, ein universelles ist – ein riesiger schiffbarer Ozean. Den meisten Menschen genügt es, auf dem Land zu leben. Sie sehen dieses Meer nur so, wie es ihnen vom Ufer aus erscheint. Aber man kann es in- und auswendig kennen, es befahren, überqueren, darin eintauchen, es über sich hinwegspülen lassen und seine Tiefen erforschen. Der Schamane ist ein Mensch, der gelernt hat, in diesem Meer zu schwimmen, es zu befahren, sich darin zurechtzufinden und danach ans Ufer zurückzukehren. Und seinem Volk von dessen Wundern zu berichten.¹

Die schamanische Ausbildung folgt oft einem Weg, den die alten Griechen als »Pfad des verwundeten Heilers« bezeichneten und auf dem die Schamanin oder der Schamane seine Kräfte und Fähigkeiten entwickelt, während er oder sie sich selbst heilt. Ich halte es für wesentlich, dass man zunächst bei sich selbst anfängt, ehe man beginnt, anderen zu helfen. Der Schamane unterscheidet sich vom Mystiker, der ebenfalls einen Heilungsprozess durchlaufen und die unsichtbare Welt der Energie und der Geister entdecken kann. Der Schamane verpflichtet

sich dem Dienst an seiner Gemeinschaft, während sich der Mystiker der Aufgabe verschreibt, in der Erfahrung des Göttlichen zu verweilen.

Mein Lehrer glaubte, die neuen Schamanen, die neuen Bewahrer der Erde, kämen aus dem Westen. »Die indigenen Völker haben weder die Kraft noch die Ausdauer, die Welt noch länger in ihren Gebeten zu halten«, sprach er einst zu mir. »Viele unserer Völker haben ihre Seele verloren. Die Hoffnung ruht auf euch und euren Kindern.«

Der Schamanismus kann zwar Rituale und ritualistische Elemente enthalten, aber das macht ihn noch nicht zu einer Religion. Und obwohl es immer populärer wird, sich mit Schamanismus zu beschäftigen und ihn zu praktizieren, gibt es in der westlichen Welt noch viel Verwirrung darüber, was ein Schamane und eine »Medizinfrau« oder ein »Medizinmann« eigentlich tun. Die Begriffe verschwimmen, weil alle Schamanen Medizinleute, aber nicht alle Medizinleute Schamanen sind. Die wenigsten Medizinleute sind sogar Schamanen. Meist erfüllen sie eine gesellschaftliche Rolle, die insofern stärker der Aufgabe der Priester in unseren hierarchisch aufgebauten religiösen Komplexen entspricht, als sie in erster Linie Rituale oder Zeremonien vollziehen. Eine Medizinfrau der Prärieindianer kann zwar zum Beispiel Zeremonien abhalten oder mit ihren Heilpflanzenkenntnissen heilen. Aber sie verrichtet den Großteil ihrer Arbeit in der sichtbaren Welt.

Der Schamanismus unterscheidet sich von anderen spirituellen Praktiken dadurch, dass Schamanen den wesentlichen Teil ihrer Arbeit in der Geistwelt tun, wo sie aufgrund ihrer Beziehung zu ihren Hilfsgeistern Verschiedenes erreichen können. Richtig verstandener Schamanismus dreht sich um die Arbeit mit den transpersonalen Kräften, die wir als »Geis-

ter« bezeichnen. Nur ein durch Initiation eingeweihter und mit Schutzgeistern ausgestatteter Schamane hat die Macht, sich in die geheimnisvollen Gefilde der »Welt der verborgenen Dinge« zu wagen.

Die Schattenseite des Schamanismus

Obwohl ein Schamane etwas anderes ist als ein Hexenmeister, arbeitet er nicht immer uneigennützig. José Stevens lernt seit über zehn Jahren bei den Schamanen der Huicholen in der Sierra Madre Occidental, einem Gebirgszug in Zentralmexiko. Er geht den schamanischen Weg, arbeitet aber auch mit Geschäftsleuten und kennt daher die dunkle Seite oder die Schattenseite des Schamanismus aus erster Hand:

Viele sogenannte Schamanen oder Personen mit ähnlicher Funktion betreiben Hexerei und liegen im Streit mit anderen Schamanen. Sie sind sehr gefährlich und fügen anderen Menschen gegen Bezahlung Schaden zu. Schamanismus ist nicht nur Liebe und Licht – das weiß jeder, der etwas Zeit in indigenen Gemeinschaften verbracht hat, in denen Schamanismus praktiziert wird. Er weiß auch, dass nicht alle Schamanen die gleichen Werte oder Fähigkeiten haben, was großartige von mittelmäßigen Schamanen unterscheidet.

Sandra Ingerman bemüht sich darum, die uralte Heiltradition des Schamanismus in unsere moderne Kultur hineinzutragen. Sie betont, wie wichtig es ist, sich selbst zu reflektieren und ebenso die Existenz der dunklen Seite des Schamanismus anzuerkennen:

Man muss auch über die Schattenseite des Schamanismus sprechen, denn wie bei allen Techniken, die mit dem Prinzip der Macht arbeiten, wird es Menschen geben, die sie missbrauchen. Man sieht dies in vielen Lebensbereichen, nicht nur im Schamanismus.

Damit man nicht in die Falle tappt und andere und das Leben mit schamanischen Mitteln manipuliert, muss man an sich arbeiten. Viele Menschen beschäftigen sich mit spirituellen Praktiken und denken, sie müssten nicht darauf achten, wie ihr Ego und ihre Gefühle ihr Leben beeinflussen.

In meinen Büchern und Seminaren ermutige ich die Menschen, sich mit ihren Emotionen zu beschäftigen und damit zu arbeiten, sich um ihren Körper zu kümmern. Wenn wir uns einer spirituellen Arbeit widmen, müssen wir ein Gleichgewicht zwischen unserem Bemühen und allen unseren Aspekten herstellen – dem körperlichen, dem geistigen und dem spirituellen. Als Frau und Mensch, der sein Leben in den Dienst unseres Planeten stellen will, möchte ich die breite Öffentlichkeit über die schamanischen Prinzipien informieren. Das feminine Prinzip des Visionärs verhindert zum einen, dass wir den Schamanismus als eine Reihe von Techniken und Methoden sehen. Wir betrachten ihn vielmehr als Lebensweise, bei der wir den Geist in allem achten und respektieren. Auf diesem Weg kommt es mehr darauf an, wie man lebt, als darauf, was man tut. Dazu gehört zum anderen, dass man sich sein Staunen und seine Ehrfurcht vor der lebenspendenden Macht der Erde, der Luft, des Wassers und der Sonne bewahrt, dass man die eigene Schönheit und die Schönheit des Lebens zu schätzen weiß, das einen umgibt.



Sandra Ingerman, Hank Wesselman

Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele

incl. CD mit Trommel-Meditation

Paperback, Broschur, 416 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22025-0

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

Das wichtigste Grundlagenbuch zum modernen Schamanismus.

Die schamanische Reise ist eine der ältesten spirituellen Praktiken der Menschheit. Sandra Ingerman und Hank Wesselman geben eine Einführung in die großen Themen des Schamanismus wie die Wiederverbindung mit der Natur, die Transformation durch Zeremonien und die Heilung von Körper und Seele. Gleichzeitig bieten sie Übungen und Rituale, die wir – unterstützt von einer CD mit einer Trommel-Meditation – anwenden können, um die „andere Wirklichkeit“ selbst zu erfahren und heilende Energie zu empfangen.