

Der Ruf der Geister

Sonia Emilia
Rainbow

DER RUF DER GEISTER

Eine schamanische
Einweihung

Ansata

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Komplett überarbeitete und erweiterte Neuausgabe 2021

Copyright © 2021 by Ansata Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Die Originalausgabe dieses Buchs erschien 2006 unter gleichnamigem
Titel im Ibero Verlag, European University Press, Wien.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH, München
unter Verwendung eines Motivs von: Ruysen Flores,

Künstler aus dem Amazonas. Instagram: @ruvexen

Text (S. 19 f.) aus Oriah Mountain Dreamer, »Die Einladung«:

Copyright © 2000 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Übersetzerin: Ulla Rahn-Huber

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-7569-1

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

*Für meinen Sohn
Joel Enoch Melchizedek*

Inhalt

Vorwort	9
1. Schamanismus und westliche Kultur	21
Was ist Schamanismus?	23
Die vielen Parallelwelten im schamanischen Weltbild	26
Die drei Parallelwelten des menschlichen Bewusstseins.	28
Das schamanische Verständnis von Heilung	33
2. Mein Weg zur Schamanin: Erste Begegnungen mit Don Juan	39
3. Wie ich lernte, alte Wunden zu heilen	45
Die hohe Kunst der Eiheilung	64
Die Kraft der Steinspirale	102
4. Naturgeister: Die Welt der Pflanzen, Tiere und kleinen Wesen	111
Praxistipp: Räucherrituale mit Pflanzen und Baumharz	134
5. Die Medizin der Wassergeister	141
6. Der heilige Kreis: das Medizinrad.	153
Praxistipp: Aufbau eines Medizinrads.	163
Tiefe Erfahrungen einer langen Visionsnacht	176

7. Der Ruf zur Heilerin	183
8. Verbindung mit dem Reich der Toten	187
Tor zu den Geisterwelten in der Parapsychologie . .	198
Gabys Botschaft: Organtransplantationen.	202
Sterben im schamanischen Kontext	213
Geburt in eine andere Dimension	218
9. Im Dschungel	241
10. Verbindung mit dem Ahnenreich	263
Praxistipp: Ritual zur Kontaktaufnahme mit Verstorbenen	267
11. Verbündete im Pflanzenreich	272
12. Schamanische Diät	285
13. Mein Hüter der Schwelle	291
14. Die Angst besiegen	297
15. Begegnung mit dem persönlichen Krafttier .	309
Praxistipp: Der Weg zum Tiergeist.	311
Illusion oder Wirklichkeit?	315
Nachwort	323
Der Blick des Mediziners	323
Danksagung	329
»Shamanic Medicine« – der Online-Kurs mit Sonia Emilia Rainbow	332
Abbildungsverzeichnis	333

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
mehr als vierzig Jahre ist es nun her, dass ich meinen schamanischen Weg in Begleitung von Don Juan Moreno begonnen habe. Damals war Schamanismus noch etwas, worüber in unserer christlich geprägten Kultur hinter vorgehaltener Hand geflüstert wurde. Menschen, die sich damit beschäftigten, galten als unheimlich, ja sogar teuflisch. Als alleinerziehende Mutter auf dem Land lebend, weiß ich, was es bedeutet, wegen der kompromisslosen Hingabe an den Medizinweg eine Außenseiterin zu sein. Da durften die Nachbarkinder nicht mit meinen Kindern spielen, und meine damals kleine Tochter wurde vom Religionsunterricht ausgeschlossen.

Obwohl sich seither vieles verändert hat, findet die Hexenverfolgung noch immer statt. Erst kürzlich wollte ich in der Nähe meines Dorfes für ein Wochenende mit einer Gruppe ein katholisches Bildungshaus buchen. Das Institut selbst rühmt sich, gegenüber anderen religiösen Glaubensrichtungen offen zu sein. Dennoch bekam ich eine klare Absage mit der Begründung, meine Arbeit sei mit ihren Statuten nicht vereinbar.

Vor vier Jahrzehnten erhielt die Öffentlichkeit über einige Medienberichte einen kleinen Einblick in die Welt des Schamanismus. Dazu gehörte ein Interview mit den beiden Schamanen Don Juan und Don Eduardo Calderon. Gemeinsam saßen wir in einer Wohnung in Bad Gastein, wo sie mit dem

Journalisten über ihre Visionen sprachen. Die beiden waren nicht gerade beste Freunde aus Gründen, die mir verschlossen blieben. Doch sie achteten und respektierten einander.

Beide hatte Träume, die ihnen den Weg nach Europa gewiesen hatten. Don Eduardo meinte, dass die neuen Hüterinnen der Erde aus dem europäischen Alpenraum kommen würden. Beide waren überzeugt davon, dass auch Weiße zu Schamanen werden könnten und dass es bei diesem Weg nicht um eine von Geburtsrecht vererbte Gabe gehe, sondern um die freie Entscheidung einer Person, sich selbst zu erforschen.

Sehr aufmerksam wurde ich immer, wenn das Gespräch auf die vor uns liegende Zukunft kam. Die beiden Schamanen diskutierten alte Prophezeiungen ihrer Stämme und waren der Ansicht, dass in den nächsten Jahrzehnten extreme Veränderungen auf die Menschheit und den Planeten Erde zukommen würden. Sie vertraten die Ansicht, dass es in den Parallelwelten – das sind die unsichtbaren Realitäten, die neben unserer Alltagswelt existieren – Bewusstseinsströme gebe, die zukünftige globale Ereignisse initiieren. Dies sei notwendig, um den Transformationsprozess der menschlichen Spezies in Gang zu setzen. Ihre Aufgabe sahen beide darin, Schülerinnen und Schüler auf das, was kommen wird, vorzubereiten.

Don Eduardos schamanische Arbeit wurde damals von der westlichen Wissenschaft am intensivsten untersucht. Er stand im Mittelpunkt einer aufwendigen Dokumentationsreihe, die der Wiener Filmemacher Lhotsky in den Achtzigerjahren produzierte. Soweit ich mich erinnern kann, musste der ORF die Dokumentation wegen Beschwerden der katholischen Kirche nach wenigen Folgen absetzen – heute findet man sie auf YouTube. Don Eduardo erhielt dadurch auch im deutschsprachigen Raum viele Einladungen, seine berühmten Heilzeremonien abzuhalten. Zu dieser Zeit interessierten sich vor allem

Wissenschaftler und Ärzte für schamanische Techniken und Weisheiten.

Heute ist der Schamanismus modern und gesellschaftsfähig geworden und wird mit Sicherheit in der westlichen Welt genauso populär werden wie Yoga. Aus dem spirituell-geistig sehr disziplinierten, strengen Weg des Yogas wurde ein zu meist oberflächlicher Körperkult, der nur noch wenig mit den ursprünglichen traditionellen Lehren aus Indien zu tun hat. Im Feld des Schamanismus findet dasselbe statt. Jedes Jahr strömen Tausende neue »Schamaninnen« und »Schamanen« auf den Markt. Dabei wird recht großzügig mit dem Begriff und den Angeboten umgegangen. Die meisten haben lediglich ein paar Kurse besucht. Einige wenige von ihnen sind nach Südamerika geflogen, um an einem Retreat oder einer privaten Veranstaltung teilzunehmen, und kommen nach einem Monat als initiierte Schamanen zurück. Versprechen wie »Schamane in zwei Jahren« sind weitverbreitete und sehr erfolgreiche Werbestrategien. Denn heute will man so schnell wie möglich am Ziel sein, und ein »Diplom« ist doch was zum Herzeigen und Beweisen.

Eine tiefe, langjährige und fundierte Ausbildung möchte heute fast niemand mehr machen. In all den Jahrzehnten habe ich Tausende Menschen begleitet, doch nur die wenigsten waren bereit, sich wirklich in aller Tiefe und mit ihrem ganzen Sein auf den Medizinweg einzulassen und die notwendige Geduld dafür aufzubringen. Das ist der Zeitgeist und lässt sich kaum ändern. Wahrscheinlich braucht es heute andere und neue Wege der Vermittlung. Denn bis heute haben die wunderbaren Weisheiten und Methoden des traditionellen schamanischen Feldes nichts von ihrer Wirksamkeit und Gültigkeit verloren. Ganz im Gegenteil, sie schenken uns Orientierung, einen Rahmen, Halt und Vertrauen. Und dies brauchen

wir heute mehr als dringend, denn moderne Techniken, Internet und Handy haben die Welt verändert.

Täglich werden wir mit Millionen von Informationen bombardiert, was unseren Verstand in große Bedrängnis bringt, da er keine Zeit mehr findet, sich zu entspannen. Dazu kommt die Zerstörung der Natur, die der Mensch immens vorangetrieben hat. Die Fläche des Regenwaldes, die grüne Lunge der Erde, verkleinert sich täglich dramatisch. Jedes Jahr werden dreizehn Millionen Hektar Wald weltweit gerodet, das ist ungefähr eineinhalbmal die Größe von Österreich. Unser luxuriöser Lebensstil ist nur durch Ausbeutung möglich. Und der Mensch scheut sich auch nicht davor, andere Menschen auszubeuten. Weil wir alles so billig wie möglich kaufen wollen, wird die Produktion in Länder ausgelagert, in denen Kinder- und Sklavenarbeit an der Tagesordnung sind und Umweltauflagen fehlen.

Dazu kam die Corona-Pandemie. Sämtliche Sicherheiten zerplatzten wie Seifenblasen. Über viele Jahre aufgebaute Existenzen wurden vernichtet. Wir konnten und durften uns nicht mehr frei bewegen. Unbeschwertes Reisen war nicht mehr möglich. Kinder wurden in Kindergärten und Schulen trainiert, einen Abstand von eineinhalb Metern zu anderen einzuhalten, niemand zu berühren und die Hände x-mal am Tag zu desinfizieren. Wochenlang durften sie ihre Spielgefährten nicht sehen. Jugendliche durften all ihren Freiheitsbedürfnissen nicht nachkommen und verloren sich in Traurigkeit und Zweifeln.

Der Flugverkehr brach ein, ebenso ging der Reiseverkehr mit dem Auto zurück. Für die Natur, die Pflanzen und Tiere war die weltweite Krise eine Chance zur Regeneration. Wir Menschen wurden auf uns selbst zurückgeworfen. Man konnte sich vielleicht ein wenig mit Netflix und digitaler Kommuni-

kation ablenken, doch diese Situation ließ es nicht mehr zu, nur in der oberflächlichen Genusswelt zu leben. Der Mensch wurde damit konfrontiert, sich selbst und seine Handlungen zu überprüfen und bewusster zu leben.

»Es wird die Zeit kommen, in der es wichtig ist, Geheimnisse ans Licht zu bringen, um sie mit der Welt zu teilen und die Menschen in ihren Wandlungsprozessen zu unterstützen«, sagten Don Juan und Don Eduardo an dem Abend vor vierzig Jahren. Bis dahin wurden schamanische Lehren fast ausschließlich von Herz zu Herz, von Ohr zu Ohr, von Auge zu Auge weitergegeben und nur an auserwählte Schülerinnen und Schüler, die die Geduld und Hartnäckigkeit für die entsprechenden Prüfungen aufbrachten. Nun sollen dieses Wissen und die Magie an Menschen weitergegeben werden, die nicht die Möglichkeit zum Reisen oder zum Zusammenleben mit indigenen Stämmen haben.

Heute blicke ich auf vierzig Jahre schamanisches Leben und vierundzwanzig Jahre Lehrtätigkeit zurück, in denen ich international als schamanische Lehrerin und Heilerin arbeitete. Dabei hielt ich mich so gut wie möglich an die Art und Weise, wie mir persönlich das schamanische Feld eröffnet worden war – nämlich Schritt für Schritt, auf festem Fundament aufbauend. In die tieferen Schichten und Geheimnisse nahm ich Schülerinnen mit, die bereit waren, sich auf mehrjährige intensive Wege der Selbstheilung einzulassen. Lange Zeit war ich vorsichtig und behutsam mit dem, was ich weitergab.

Nun, da Schamanismus immer mehr eine oberflächliche Angelegenheit wird und ich kurz vor meiner Pensionierung stehe, bekam ich von den geistigen Welten die Botschaft, all das, was ich erfahren habe, zu teilen. In aller Tiefe. Die erste Fassung dieses Buchs erschien im Jahr 2006. Damals standen die Begegnungen mit Juan und meine Lernjahre im Mittel-

punkt. Inzwischen sind fünfzehn Jahre vergangen, und ich verfüge über einen umfangreichen Erfahrungsschatz. Da kam der Wunsch meines Verlages, den Inhalt für die Neuauflage um hundert Seiten zu erweitern, genau zur rechten Zeit. Es ist mir ein Bedürfnis, über Themen zu schreiben, die noch nicht in den x-tausend Büchern über Schamanismus zu finden sind, zum Beispiel über die uralte Tradition der schamanischen Arbeit mit dem Ei und deren Deutung. Neu hinzugekommen sind außerdem die Themen Tod und Organtransplantationen.

Die Arbeit mit dem Ei kann gerade in dieser Zeit eine tägliche wertvolle Reinigung deines Energiefeldes sein. Sie wird dir ermöglichen, den Herausforderungen des Alltags mit Klarheit und Weisheit zu begegnen. Die Pandemie hat uns eine große Ungewissheit gebracht. Wir haben vergessen, dass wir nie wissen können, was der nächste Tag bringt. Wir können alles durchplanen und uns absichern, doch schon der nächste Tag kann uns vor schwere Herausforderungen stellen. Es könnte auch unser letzter Tag sein, denn wir können jederzeit von dieser Welt abberufen werden. Es ist eines der wichtigsten schamanischen Teachings, jeden Tag so zu leben, als ob es der letzte wäre. Aus diesem Grund habe ich das Thema Tod und Sterben in das Buch aufgenommen.

Viele alte Prophezeiungen berichten über eine Wendezeit. Sie haben vorausgesagt, dass der Mensch in seiner Gier nach Materie und Ego die Natur und seine Mitmenschen ausbeuten wird. Dann werden globale Ereignisse eintreten, die den Menschen zum Umdenken und zu einem anderen Handeln zwingen. Als ich das erste Mal davon hörte, dachte ich, es werde einen weiteren Weltkrieg geben. In den Achtzigerjahren, der Zeit der Atommächte, wurde in den Medien immer wieder darüber spekuliert. Nun denn, Kriege sind in der Tat einige geschehen, doch sie haben immer nur einen Teil betrof-

fen, nämlich die Menschen, die gerade darin verwickelt waren. Doch die Corona-Pandemie betraf alle Menschen und zwang uns zum Innehalten und Nachdenken.

Vom schamanischen Verständnis her haben alle Menschen, die jetzt inkarniert sind, als geistige Wesen die Entscheidung getroffen, an dem großen Transformationsprozess mitzuwirken. Dies geschieht nicht auf einer Verstandes- oder übergeordneten Meta-Ebene, sondern wir stellen uns mit unserem Körper, unserer Seele, unseren Gedanken und Gefühlen zur Verfügung. Es geht darum, all die Werte und Konditionierungen, die sich die Menschheit in den letzten Jahrtausenden aufgebaut hat, zu überprüfen. Nicht, indem wir mit dem Finger auf andere zeigen, sondern indem wir uns selbst betrachten – unsere Handlungen, unsere Worte, unsere inneren Überzeugungen. Dabei sollte die Frage gestellt werden, welche der alten Traditionen und Glaubenssätze so gut und wertvoll sind, um sie weiter in die Zukunft für die nächsten sieben Generationen zu tragen, und was wir erlösen sollten. Und darin besteht deine Aufgabe. Das ist nichts, was sich in wenigen Wochen oder Monaten vollbringen lässt. Du wirst dein ganzes Leben damit beschäftigt sein. Vergiss dabei die Überzeugung, dass etwas mit dir falsch sein könnte, wenn es im Leben nicht glatt und ruhig verläuft. Nimm diesen Druck von dir.

Vor allem anderen sollten die meisten von uns eine gesunde Selbstliebe lernen. Gerade Frauen wissen oft nicht genau, was Selbstliebe eigentlich ist. Natürlich geht es nicht um Selbsterhöhung oder andere narzisstische Ausprägungen, die in der spirituellen Szene gerne zelebriert werden. Es sind die einfachen Übungen, die dich Selbstliebe lehren können. Kochst du für dich genauso liebevoll und gut wie für deine Familie? Sorgst du dich um dich selbst so, wie du dich um andere kümmerst? Kannst du für dich eintreten, ohne von der Angst vor Zurück-

weisung oder Liebesentzug erdrückt zu werden? Kannst du dir treu bleiben, indem du dich selbst nicht verrätst?

Wenn wir uns immer wieder in unglücklichen Beziehungen wiederfinden, wenn sich unsere Visionen und Träume nicht erfüllen, wenn wir krank werden, wenn, wenn, wenn ... Das ist keine Bestrafung, sondern eine Chance. Es geht immer nur um das Wachstum der Seele, den inneren Frieden, ein guter Mensch zu sein, ohne sich ausnutzen und benutzen zu lassen, zu geben und zu schenken, ohne zu erwarten.

Die Schatten unserer Seele sind keine inneren Dämonen mehr, wenn wir diese erkennen und Wege finden, mit ihnen gemeinsam das Licht scheinen zu lassen. Jahrhundertealte Glaubenssätze lassen sich nicht einfach so durch einige Rituale erlösen. Eigentlich ist dein ganzes Leben dafür vorgesehen. Denn sich in den Dienst eines Reinigungsprozesses zu geben ist nicht nur für dich gedacht, sondern für die ganze Welt. Möglich, dass du die Früchte deiner Arbeit noch in diesem Leben ernten wirst. Möglich, dass dich deine Themen dein ganzes Leben lang begleiten werden, jedoch wirst du mit der Zeit zu einem anderen Umgang damit finden. Es wird leichter werden, die Dramatik entschärft sich. Was für dich wichtig ist: Jedes Mal, wenn du in dir destruktive und ungesunde Kräfte bereinigst und erlöst, hat dies Auswirkungen in der ganzen Welt. Denn alles, was du denkst und fühlst, bewegt sich schneller als das Licht und verbindet sich im Sinne des Resonanzgesetzes mit ähnlich schwingenden Feldern. Diese verdichten sich, je nachdem wie sie von den Menschen gefüttert werden, und es entstehen sogenannte Elementale. Das sind von Menschen erschaffene Wesenheiten, die ihren Unfug oder auch ihren Segen verströmen. »Be the Change« ist ein Slogan, der die letzten Jahre geprägt wurde. Wir müssen bei uns und in uns selbst forschen und uns zum Guten verändern. Hierfür

kann das traditionelle schamanische Wissen ein gutes Werkzeug sein.

Das vor dir liegende Buch ist durchwoben von autobiografischen Erzählungen. Ich teile mit dir meine Lebensgeschichte und berichte von meinen Begegnungen mit Don Juan Moreno Perez, dem traditionellen kolumbianischen Schamanen. Ich bringe das uralte, verborgene Wissen indigener Schamaninnen und Schamanen, die Lehren und Weisheiten der Ältesten ans Licht, zum Wohle aller Menschen, die bereit sind, sich dem spirituellen Wachstum zu widmen und ihr Herz zu öffnen, um hinter die Dinge zu sehen. Und für alle, die an der Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Mensch, Natur und Kosmos mitwirken und ihr Bewusstsein neu ausrichten wollen.

Manche Kapitel sind sehr ausführlich und mit vielen Informationen versehen. Auf diese Weise möchte ich meinen in vielen Jahren erworbenen Wissensschatz an die nächste Generation weitergeben. Meine Ausführungen sollen jungen Schamaninnen und Schamanen dabei helfen, ihren eigenen Weg als Heilerin oder Heiler zu gehen, gut gerüstet mit fundiertem Wissen und voller Hingabe.

Mögen meine Worte eure Herzen berühren und euch Mut machen für die Heilung eurer Seele von allem, was ihr in dieses Leben mitgebracht habt, und für das Erwecken eures Heiligen Traumes!

Euch, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich wertvolle Inspirationen durch dieses Buch. Fühlt euch aus der Ferne ein Stück weit begleitet! Mögen einander alle Menschen, alle Lebewesen in Schönheit begegnen!

In Verbundenheit

Eure

Sonia Emilia Rainbow

PS: Gendersprache

In der deutschen Sprache werden Substantive hauptsächlich in der männlichen Form geschrieben. Es ergibt für Lesende ein anderes Bild, ob ich nun Schamane oder Schamanin schreibe. Automatisch denkst du an einen Mann oder eine Frau. Deshalb habe ich mir für dieses Buch die Freiheit genommen, vornehmlich in der weiblichen Form zu schreiben. Natürlich sind die Männer ebenfalls angesprochen, so wie die Frauen in der männlichen Allgemeinform mit gemeint sind. Dennoch tut sich ein anderes Leseabenteuer auf. Manchmal bleibe ich in der männlichen Form, manchmal achte ich darauf, beide Schreibweisen zu verwenden. Ich habe mir eine künstlerische Freiheit erlaubt, so wie es gerade passend für mich schien.

Dazu mein Sohn Joel, Musiker und Sozialarbeiter: »Ich finde, dein Buch in der weiblichen Form zu schreiben ist ein sehr guter Denkanstoß für uns Männer. Vor allem für diejenigen, die sich dadurch diskriminiert fühlen. Genau diesen Männern kann ich empfehlen, ihre Rolle und die Selbstverständlichkeit ihrer männlichen Vorherrschaft in der Gesellschaft zu hinterfragen. All die anderen, die sich nicht angegriffen fühlen, haben diesen Prozess schon durchlebt.«

Die Einladung

Es interessiert mich nicht, wie du dein Geld verdienst.

Ich will wissen, wonach du dich sehnst und ob du es wagst, davon zu träumen, der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist. Ich will wissen, ob du es riskierst, dich für die Liebe lächerlich zu machen, für deine Träume, für das Abenteuer, lebendig zu sein.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu deinem Mond stehen. Ich will wissen, ob du den Kern deines eigenen Leids berührt hast, ob du durch die Enttäuschungen des Lebens geöffnet worden bist oder zusammengezogen und verschlossen aus Angst vor weiterem Schmerz.

Ich will wissen, ob du im Schmerz stehen kannst, in meinem oder deinem eigenen, ohne etwas zu tun, um ihn zu verstecken, ihn zu verkleinern oder in Ordnung zu bringen.

Ich will wissen, ob du mit Freude sein kannst, mit meiner oder deiner eigenen; ob du mit Wildheit tanzen und dich bis in die Spitzen deiner Finger und Zehen von Ekstase erfüllen lassen kannst, ohne dazu zu ermahnen, vorsichtig und realistisch zu sein, oder an die Beschränkungen des Menschseins zu erinnern.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du mir erzählst, wahr ist.

Ich will wissen, ob du einen anderen enttäuschen kannst, um dir selbst treu zu bleiben; ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst und nicht deine eigene Seele verrätst.

Ich will wissen, ob du treu sein kannst und darum vertrauenswürdig.

Ich will wissen, ob du die Schönheit sehen kannst, auch wenn es nicht jeden Tag schön ist, und ob du dein Leben aus der Gegenwart des Großen Geheimnisses entspringen lassen kannst.

*Ich will wissen, ob du mit Versagen leben kannst, mit deinem
und meinem, und trotzdem am Ufer eines Sees stehen kannst,
um zum silbernen Vollmond zu rufen: »JA!«*

*Es interessiert mich nicht, zu wissen, wo du lebst
und wie viel Geld du hast.*

*Ich will wissen, ob du nach der Nacht der Trauer und
Verzweiflung aufstehen kannst, müde und zerschlagen,
um dich um die Kinder zu kümmern.*

*Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie es kommt,
dass du hier bist.*

*Ich will wissen, ob du in der Mitte des Feuers mit mir stehst,
ohne zurückzuweichen.*

*Es interessiert mich nicht, zu wissen, wo oder was
oder mit wem du studiert hast.*

*Ich will wissen, was dich von innen trägt,
wenn alles andere wegfällt.*

*Ich will wissen, ob du allein sein kannst und auch in den
Momenten der Leere wirklich gerne mit dir zusammen bist.*

(Oriah Mountain Dreamer)

1. Schamanismus und westliche Kultur

Die traditionellen schamanischen Wege des Wissens und der Kraft sind seit meinem 17. Lebensjahr mein Lebensinhalt. Seit 1998 bin ich als schamanische Naturheiltherapeutin selbstständig tätig und lebe meinen Heiligen Traum und meinen Dienst an den spirituellen Welten und den Menschen ohne Kompromisse. Dieser Weg ist alles andere als romantisch und mit sehr vielen Entbehrungen und Einschränkungen, vor allem im privaten Bereich, verbunden.

Leider wird in unserer Kultur dieser Weg, wie ich ihn gehe und lebe, von den meisten immer noch als Humbug oder Scharlatanerie abgetan. Es gibt sogar Bestrebungen der österreichischen Ärztekammer, schamanische und komplementärmedizinische Behandlungen verbieten zu lassen. Die Hexenverfolgung ist also noch lange nicht Geschichte.

Natürlich sollte es den Menschen vorbehalten sein, zu denken und zu glauben, was sie möchten, was für sie stimmig ist. Zumindest ist dies ein gewährleistetes Recht im österreichischen Verfassungsgesetz. Dieses Recht findest du in allen EU-Ländern. Die Realität hingegen zeigt, dass sehr eng begrenzte Vorstellungen darüber herrschen, was sein darf und was nicht. Unsere Gesellschaft, unsere Kultur, unsere Religionen erlauben nur bestimmte Wahrnehmungen, Verfassungsrecht hin oder her.

Für mich war es auf der spirituellen, religiösen Ebene immer schon rätselhaft, wie das Christentum oder der Islam Spirits, Geisterwelten, Göttinnen und Götter als etwas Böses und Frevelhaftes ablehnen und gleichzeitig Engel und Heilige anbeten können. Warum lösen wir uns nicht einfach von unseren Glaubenssätzen, was spirituelle oder medizinische Wahrheit zu sein hat und was Lüge ist? Betrachten wir doch alles, was in unser Leben einwirkt, als Ressource, die uns zur Verfügung steht, um sie in die Heilung und Selbstheilungskräfte von Seele und Körper einfließen zu lassen, und zwar miteinander und nicht gegeneinander.

Das mag für die einen das Gebet sein, für die anderen eine schamanische Reise, für wieder andere Atemtechnik oder Energiearbeit oder eine der vielen alternativen Optionen, die uns in diesem Jahrhundert zur Verfügung stehen. Eine uralte Kulturtechnik anzuprangern und sie als »Humbug« zu diffamieren, nur weil sie seit der christlichen Missionierung bekämpft wird oder man sie nicht kennt, zeugt von enormer Unwissenheit und Angst. Es gibt einfach so viel mehr zwischen und hinter dem, was wir kennen und gelernt haben, und meines Erachtens tun wir gut daran, unser Bewusstsein dafür zu öffnen.

Wahrlich wäre damit allen geholfen. Aber es werden wohl noch einige Jahrzehnte ins Land ziehen, bis Rechthaberei, Neid, Profitgier und Rentabilität nicht mehr im Vordergrund stehen. Es ist höchste Zeit, dass die heiligen und medizinischen Kriege aufhören und wir ein verantwortungsvolles Miteinander leben, in Respekt und Wertschätzung.

Natürlich gibt es Menschen, die glauben, nach dem Besuch von ein paar Seminaren schon selbst Schamanin zu sein. Natürlich sind viele der Ausschreibungen im Internet abenteuerlich und entbehren jeder soliden Grundlage. Das darf jedoch niemals ein Grund sein, den Schamanismus verallgemeinernd

zu verurteilen. Es gibt zahlreiche Schamaninnen und Schamanen, die durch eine jahrelange intensive Ausbildung gegangen sind und deren Arbeit profund und seriös ist. In Mittel- und Südamerika gibt es viele Krankenhäuser und Ärzte, die erfolgreich Hand in Hand mit ihnen zusammenarbeiten.

Don Juan Moreno Perez, der mich sechzehn Jahre lang intensiv in der traditionellen Form unterrichtete, brachte mich auch mit Schamaninnen und Schamanen anderer Kulturkreise in Verbindung, um meine Erfahrungen zu vertiefen. Nach meiner Lehrzeit habe ich mich all die Jahre hindurch ständig meiner persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung – immer im Feld des traditionellen Schamanismus – gewidmet. Wenn ich darüber spreche, was Schamanismus ist und bedeutet, so sind dies meine persönlichen Erfahrungen.

Was ist Schamanismus?

Der Begriff Schamanismus bezeichnet beim Volk der Tungusen in Ostsibirien wissende Menschen. Der Begriff wurde vermutlich Ende des 17. Jahrhunderts von Reisenden geprägt, die aus Sibirien nach Europa zurückgekommen sind. Er hat sich in der Zwischenzeit über die ganze Welt verbreitet. In Nord-, Mittel- und Südamerika werden die Bezeichnungen »Schamanin« oder »Schamane« jedoch nach wie vor nicht gern gehört, und manche indigenen Völker lehnen den Begriff völlig ab. Auch die Bezeichnungen »Medizinfrau« oder »Medizinmann« werden nicht gern verwendet. Jedes indigene Volk hat seine eigene Bezeichnung für das, was eine Schamanin ausmacht. Sie sind Heilerinnen, Priesterinnen, Kräuterkundige, Magierinnen, Sozialarbeiterinnen, Psychologinnen und vieles mehr. Sie verstehen sich als spirituelle Heilende und Lehrende.

Es gibt verschiedene Formen schamanischer Traditionen. In der einfachen Erscheinungsweise des Schamanismus wird viel mit Angst gearbeitet. Das Böse und Schlechte im Außen wird durch schwarze Magie und Verhexungen bekämpft.

Im bewussten und höher entwickelten Schamanismus hingegen bringt die Natur selbst nichts Schlechtes oder Negatives hervor. Wir Menschen sind leuchtende Wesen, und die vermeintlichen Dämonen sind die Schattenaspekte unserer Seele, die gesehen werden möchten, umarmt und transformiert in positive Kräfte.

Im Schamanismus indigener Kulturen weicht die Weltsicht in den lokalen Überlieferungen und Erzählungen oft voneinander ab. Bei näherer Betrachtung entdeckt man jedoch einen gemeinsamen Kern, der alle Traditionen miteinander verbindet und ihre Basis bildet. Und diese Basis, verbunden mit meinen eigenen Erfahrungen, möchte ich mit euch teilen.

Schamanismus ist wohl die älteste bekannte ganzheitliche Heilkunde. Die schamanische Heilkunst entstand aus der Erfahrung, dass jede Krankheit ein Spiegel für eine Disharmonie zwischen den Menschen, der Natur und dem Kosmos ist. Der Schamanismus nutzt den Erfahrungsschatz vieler Generationen, um die Heilkräfte der Elemente, der Natur und des Kosmos wahrzunehmen, zu verstehen und anzuwenden. Im schamanischen Weltbild ist alles belebt und beseelt.

In der schamanischen Arbeit wird grundsätzlich mit dem Spirit und der Seele dieser Kräfte gearbeitet. Mit Spirits sind jene unsichtbaren Schöpferintelligenzen gemeint, die jeder Pflanze, jedem Tier, den Steinen, den Elementen, den kosmischen Welten, ja auch den Atomen innewohnen. Schamaninnen wissen um diesen Geist in allen Dingen. Sie wissen, dass alles miteinander verbunden ist, sich gegenseitig unterstützt und auch Wechselwirkungen hat. Die Schamanin ist eine

Wanderin zwischen den Welten. Die Spirits sind ihre Verbündeten und Helferinnen. Die Schamanin kann mit ihrer Hilfe in andere Wirklichkeiten reisen, von dort Botschaften erhalten und heilende Kräfte der spirituellen Ebenen in die körperliche/materielle Welt transportieren.

Für Schamaninnen ist der Raum zwischen Menschen oder Dingen und auch der leere Raum kein durchsichtiges Nichts, kein Vakuum. Dieser Raum ist belebt von Energie. Und hinter jeder Energie steht eine Wesenheit, eine Seele, auch wenn wir sie nicht mit unseren Augen sehen können. Wir wissen ja, dass physische Materie nicht fest ist, sondern sich aus Atomen zusammensetzt, die ihrerseits auch nicht aus fester Masse bestehen, sondern aus Elektronen, die um den Atomkern kreisen. Besonders spannend ist, dass jedes Atom 99,9 Prozent Hohlraum – also Leere – hat. Das ist messbar. Doch was in dieser Leere ist und wie diese wirkt, das haben wir noch nicht herausgefunden.

Der Raum im Inneren und dazwischen kann erfahren werden. Hier können Schamaninnen wahrnehmen, was andere nicht zu sehen vermögen. Es ist eine Erweiterung des Bewusstseins auf nicht physische Welten und Dimensionen. Die Aufgabe der Schamanin ist es, die Welt der Spirits, der inneren und äußeren Räume, mit der körperlichen, der psychischen und der mentalen Welt in Einklang zu bringen.

Im schamanischen Sinne gibt es weder Gut noch Böse. Alles ist neutral. Nur wenn irgendwo ein Defizit oder ein Überschuss an Energie herrscht oder wenn etwas einen Platz eingenommen hat, wo es nicht hingehört, muss es wieder in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden. Im schamanischen Heilprozess lernen wir Quellen der Kraft kennen, die dazu beitragen, Gleichgewichtsstörungen der Seele aufzulösen und Unstimmigkeiten des Körpers zu bereinigen. Die Ba-

lance von Körper, Geist und Seele aktiviert die Selbstheilkräfte des Organismus.

Die vielen Parallelwelten im schamanischen Weltbild

Im Schamanismus existieren gleichzeitig zu unserer Alltagswelt viele Parallelwelten. Die Alltagsrealität ist die Ebene, in der wir sehen, fühlen, hören, aus der heraus wir agieren und reagieren und täglich Entscheidungen treffen, die unsere menschliche Existenz ermöglichen.

Träume

Zu den Parallelwelten zählt die Kraft und Magie von Tag- und Nachträumen. Tagträume sind unter anderem die bewusste Visualisierung von inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen. Wir wissen, dass Gedanken und Emotionen reine Energie sind, die sich schneller als die Lichtgeschwindigkeit vorwärtsbewegt. Im Sinne des Resonanzgesetzes verbindet sich nun exakt diese Energie mit ähnlich schwingender Energie. Ein Feld bildet sich, das sich immer mehr verdichtet, bis Materie daraus entsteht. Formen wir also in unseren Gedanken eine Absicht, ergänzen diese mit positiven Gefühlen und fokussieren sie stark genug, so können wir diese inneren Bilder in unsere Wirklichkeit träumen.

Spirituelle Seele

Eine weitere Parallelwelt ist die Verbindung mit unserer spirituellen Seele. Das ist der Seelenaspekt in uns, der uns erlaubt, die Welt und unser Leben aus höheren Perspektiven in Ruhe zu betrachten. Die eigenen Emotionen und Gedanken sind zwar immer noch in unserem Bewusstsein vorhanden, aber wir sind in der Lage, ihnen mit einer gesunden Distanz zu begegnen, den Blick zu erweitern und hinter und zwischen die Dinge zu sehen.

Anderswelt

Die Schöpfung, unser wunderbarer Blauer Planet, sowie alles, was hier auf der Erde ist und existiert, ist nichts als pure Energie. Diese Energie ist geordnet, organisiert und strukturiert, und so kann Materie entstehen. Jenseits dessen, was wir sehen können, existiert das, was manche als »Anderswelt« bezeichnen. Denn jegliche Form von Energie beherbergt in sich Seelenpräsenzen, die als Spirits bezeichnet werden. Die Verbindung und Kommunikation mit diesen Wesenheiten ist eine weitere Parallelwelt, die ununterbrochen auf die Materie und unser Leben einwirkt.

Don Juan zufolge soll es sieben mal sieben Parallelwelten geben, wobei uns Menschen lediglich sieben bis vierzehn zugänglich sind. Nur einige wenige können nach jahrzehntelangem Training eventuell weitere Parallelwelten erreichen.

Die drei Parallelwelten des menschlichen Bewusstseins

Im westlichen Schamanismus haben sich Trommelreisen für die Kommunikation mit den Geistern etabliert. Gearbeitet wird mit dem Konzept der Ober-, Mittel- und Unterwelt. Es geht zurück auf den US-amerikanischen Anthropologen Michael Harner (1929–2018), der bei verschiedenen indigenen Stämmen gelebt und geforscht hat, um auf der Grundlage dieser Erfahrungen ein eigenes Schamanismus-Konzept für die moderne Kultur des Westens zu entwickeln. Seine Intention war es, grundlegende Praktiken und Rituale zu übernehmen und anzuwenden, um sie zu bewahren und die schamanische Heilarbeit allgemein bekannt zu machen. Dabei achtete er bewusst darauf, heilige Zeremonien, die eine langjährige Ausbildung erfordern, ebenso wie Rituale, die für das jeweilige Volk einen tiefen religiösen, spirituellen Aspekt in sich tragen, nicht in seine Arbeit aufzunehmen. Ich empfinde tiefen Respekt für diesen Mann.

Die Vorstellung, dass die schamanische Welt aus der Unter-, Mittel- und Oberwelt besteht, finden wir vor allem im sibirischen Schamanismus. Bei den indigenen Völkern im süd-, mittel- oder nordamerikanischen Raum sind die Weltbilder noch um einiges vielschichtiger und komplexer. Die untere Welt steht für das Unterbewusstsein, die mittlere Welt für das spirituelle Bewusstsein und die obere Welt für das kosmische Bewusstsein.

Untere Welt – Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist eine Ebene unserer Seele, auf die wir normalerweise keinen Zugriff haben. Hier sind Erinnerungen und Erfahrungen gespeichert, die nicht aktiv in unserem Bewusstsein sind und dennoch wirken, zum Beispiel automatisch ausgeführte Tätigkeiten. Ist es dir auch schon passiert, dass du mit dem Auto gefahren bist und das Ziel erreicht hast, ohne dich bewusst und aufmerksam der Fahrt zu widmen? Dein Unterbewusstsein hat für dich die Autofahrt übernommen. Dasselbe geschieht bei vielen unserer täglichen Handlungen. Oder betrachten wir Körperfunktionen, wie das Atmen, Sehen, Hören, Bewegen, ganz abgesehen von der unglaublichen Leistung unseres Körpers in jeder Sekunde, damit wir leben können. Etwa neunzig Prozent unserer Körperfunktionen und Handlungen sollen dem Unterbewusstsein entspringen. Es speichert Gewohnheiten und integriert diese in die alltäglichen Verhaltensweisen.

Bis zu 100 000 Informationen in der Sekunde (!) soll das Unterbewusstsein aufnehmen und verarbeiten können. Unser Gehirn sortiert alles, was auf uns einströmt, in brauchbar und unbrauchbar. Das Brauchbare nehmen wir bewusst wahr, das Unbrauchbare wandert in das Unterbewusstsein. Welche Fülle an Informationen dort vergraben ist, können wir kaum erahnen. Unser Unterbewusstsein ist mit dem Feld des kollektiven Bewusstseins verbunden, in dem alle Erfahrungen, Gedanken und Emotionen der Menschheit aus Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft gespeichert sind.

Wenn Menschen sich auf den persönlichen schamanischen Medizinweg begeben, so wird als Erstes ihre persönliche Kraft gestärkt und zentriert. In Verbindung mit der Vorstellung, bei der Suche nach einem Krafttier über einen Eingang in das In-

nerer der Erde in den Bereich der Tiergeister zu gelangen, tauchen wir dabei gleichzeitig tief in unser Unterbewusstsein ein. Denn hier sind das Wissen und die Magie um unsere spirituellen Verbündeten der Erde beheimatet.

Im Unterbewusstsein wirken jedoch auch viele verdrängte und unerwünschte Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, Konditionierungen und Glaubenssätze, mit denen wir aufgewachsen sind. Sie beeinflussen im Hintergrund unsere Worte und Handlungen.

In der schamanischen Unterweltreise spüren wir mit Unterstützung des Krafttiers und der Pflanzenverbündeten auf, was uns nicht guttut und was wir verabschieden sollten. Hier können wir unseren eigenen Schattenseiten geschützt begegnen, diese umarmen und dadurch den leuchtenden göttlichen Funken entflammen, der in allem, was ist, vorhanden ist. Alles ist ein Teil der Schöpferkraft und somit auch mit dem Licht verbunden. Und es ist eine nie endende Mission, unsere Seelenkräfte in das Gute, Schöne, Positive, Friedliche und in die Kraft der Liebe zu transformieren.

Mittlere Welt – Bewusstsein und erweitertes Bewusstsein

Die Mittelwelt ist der Lebensraum der Menschen, Pflanzen, Tiere, Steine und Elemente. Hier finden wir die Astralebene der materiellen Welt. Das ist ein Teil unserer Welt, der sehr feinstofflich schwingt und die Anderswelt beherbergt. Auch Landschaften haben einen Astralkörper. Bei einer schamanischen Reise stellt man sich bildlich vor, dass man sich genau an dem Ort zu einer Reise in die Mittelwelt aufmacht, an dem man sich in diesem Moment befindet.

In der Mittelwelt finden wir die Spirits der Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft. Das sind unter anderem Salamander und Drachen, Zwerge und Kobolde, Nixen und Wassermänner, Sylphen und Elfen. Auch mystische Orte wie Shambala, Atlantis oder Avalon können über die Mittelweltreise besucht werden. Im Amazonas wird diese Form der Reise immer noch angewendet, um Orte oder eine Situation auszukundschaften. Werden Personen vermisst oder ist eine Heilung aus der Ferne nötig, können diese Aufgaben mithilfe des Bewusstseins und das Eintreten in die mittlere Welt vollbracht werden.

Unser Bewusstsein hat unbegrenzte Möglichkeiten. Neben dem begrenzten Alltagsbewusstsein gibt es das erweiterte Bewusstsein. Schamaninnen erreichen diesen Zustand ohne die Unterstützung psychoaktiver Substanzen. Jede hat ihre eigenen Zugangsmöglichkeiten. Monotone Musik, etwa der gleichmäßige Trommelschlag oder das Rasseln, verändert unsere Hirnfrequenz und lässt uns mehr sehen, hören, fühlen, riechen bis hin zu anders sehen, wenn sich die Tore zu den Anderswelten öffnen. Auch Meditationen, das langsame Wandern in der Natur, ein prasselndes Feuer, ein fließender Bach oder die Wellen des Meeres tragen dazu bei, die Grenzen des Bewusstseins zu erweitern. Die damit verbundene Entschleunigung bewirkt das Loslassen der vielen Gedanken und Gefühle. Die Natur beruhigt und entspannt unsere Körperzellen.

Wir Menschen haben neben unserem materiellen Körper auch einen spirituellen Körper. Es wäre gut, wenn diese beiden Körperebenen miteinander in Balance wären, aber das ist wohl bei kaum jemandem der Fall. Normalerweise ist der spirituelle Körper – der auch Nagual genannt wird – verkümmert. Wenn wir nun bewusst in die Entspannung kommen, sei es über die Natur, den Atem, Körperübungen, Meditationen oder andere spirituelle Praktiken, dehnt und erweitert

sich der verkümmerte Nagualkörper. Wir können dies durch eine tiefe innere Ruhe und ein Gefühl des Friedens spüren. Wir nehmen alles wahr, was in unserem Leben ist, aber mit einer inneren Distanz. Wir sind in einem veränderten Bewusstsein.

Durch traumatische Erfahrungen können sich Anteile der Seele aus dem Körper lösen. In der Psychologie nennt man dieses Phänomen »dissoziative Störung«. Die Seelenanteile lösen sich nicht auf oder verschwinden einfach. Aus schamanischer Sicht halten sie sich in der Astralwelt auf und können aus dieser wieder in den Körper zurückgebracht werden. Manchmal ist es für einen Prozess der Selbstheilung notwendig, in die Vergangenheit bzw. zu einem früheren Leben zu reisen. Traumatische Erfahrungen einer vergangenen Inkarnation können zu Blockaden und Krankheiten in diesem Leben führen.

Die Astralebene der Mittelwelt ermöglicht es, in die Vergangenheit und Zukunft zu sehen. Auf diese Weise kommt es zu Prophezeiungen aus der Mittelwelt.

Obere Welt – kosmisches Bewusstsein

In der Oberwelt befindet sich das kosmische Bewusstsein, in dem wir vollkommen mit unserer spirituellen Seele verbunden sind. Tiefe spirituelle Erfahrungen, Erleuchtungserlebnisse und das absolute Einssein mit der Schöpfung erleben wir hier als einzigartige mystische Erfahrungen. Sind wir in diesem Bewusstsein, so fühlen wir absoluten Frieden und unendliche Liebe. Wir wissen, dass wir eingebunden sind in einen göttlichen Plan. Der Heilige Traum in unserem Herzen ist der Grund unserer Inkarnation auf der Erde.

Hier sind die kosmischen Geister zu Hause, Engel, Göttinnen und Götter. Zudem wirken hier die Intelligenzen und

Wesenheiten der verschiedenen Planeten, Sterne, Sonnen und Monde. Auch Verstorbenen, unseren Ahninnen und Ahnen, begegnen wir hier. Manche Seelen wandern zwischen Mittel- und Oberwelt hin und her. In der schamanischen Reise wird entweder ein Baum oder eine Spiraltreppe in den Himmel visualisiert, über die wir die Oberwelt betreten können. So wird auch die Kommunikation mit Verstorbenen auf dieser Ebene durchgeführt.

In Heilzeremonien werden die kosmischen Geister herbeigebeten, damit sie die heilenden Kräfte des Lichts in den Körper leiten. Im schamanischen Verständnis werden wir unser ganzes Leben lang von himmlischen Kräften begleitet, geführt und beschützt. Wir kommen alle aus einer der unendlichen Dichten und Weiten des Universums. Diese Verbindung bleibt auch während unseres Erdenlebens bestehen. Durch eine Oberwelt-Reise können wir herausfinden, woher wir kommen, wer wir sind und was unsere Mission hier auf der Erde ist.

Das schamanische Verständnis von Heilung

Die Hauptaufgabe einer Schamanin besteht darin, spirituelle Voraussetzungen für die Genesung ihrer Klienten zu schaffen. Die Schamanin arbeitet nie in erster Linie körperlich und auch nicht psychologisch, sondern spirituell. Sie stellt sich in der Heilarbeit als Vermittlerin spiritueller und energetischer Heilkräfte zur Verfügung und bittet ihre Spirits um Unterstützung. Nicht sie ist die Heilende, sondern höhere Kräfte, die durch ihre Vermittlung in den Körper der Klienten einfließen und die Selbstheilung aktivieren.