

Leseprobe aus: Spirits Geister im Herzen von Olaf
Bernhardt/Jennie Appel. Abdruck erfolgt mit freundlicher
Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

Olaf Bernhardt
mit Jennie Appel

SPIRITS

Geister im Herzen

Schamanische Wege
zu den Kräften der Natur

Arun

Des besseren Leseflusses wegen wurde in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet und auf die grammatikalisch weibliche Form verzichtet, wofür wir um Verständnis bitten.

Das vorliegende Buch, sowie Vorträge, Seminare und Einzelkonsultationen bei den Autoren ersetzen keinen Arzt/Heilpraktiker/Psychotherapeuten, sondern dienen der Begleitung und Anregung der Selbstheilungskräfte. Wir raten Ihnen weder dazu, gezielt bewusstseinsweiternde Substanzen einzunehmen, noch derzeit von Ärzten verschriebene Medikamente abzusetzen.

Olaf Bernhardt antwortet aus seinen persönlichen Erfahrungen heraus und rät Ihnen dringend dazu, Ihre eigenen zu machen und seine Hinweise begleitend statt „ersetzend“ zu nutzen.

Copyright © 2013 by Arun-Verlag
Arun-Verlag, Engerda 28, D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel,
Tel.: 036743-233-0, Fax: 036743-23317
E-Mail: info@arun-verlag.de.
www.arun-verlag.de, arun-verlag.blogspot.com.
Autorenfoto Olaf Bernhardt: privat, Autorenfoto Jennie Appel: Manuela Beike.
Umschlagmotiv: Eule - © kletr-fotolia.com,
Höhlenzeichnung - © david rock-istockphoto.com.
Illustrationen im Innenteil: Renate Rademacher-Nick.
Vignette: Lea Bernhardt.
Gesamtgestaltung: Arun-Verlag.
Gesamtherstellung: Hubert & Co, zeitbuch, Göttingen.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache und Übersetzung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-86663-089-5

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 9 |
| Kapitel 1 | |
| Schamanismus im Westen | 13 |
| <i>Was kann der Westen vom schamanischen Weltbild lernen?</i> | |
| <i>Schamanismus für Skeptiker.</i> | |
| Kapitel 2 | |
| Mit der Welt verbunden | 27 |
| <i>Die Welt erfahren, indem wir sie werden. Berührung zulassen.</i> | |
| <i>Uns der Anderswelt öffnen.</i> | |
| <i>Wie kommen wir in Kontakt mit der Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit?</i> | |
| <i>Verbundenheit mit beiden Welten. Was ist Trance?</i> | |
| Kapitel 3 | |
| Kontakt mit den Spirits – ganz konkret | 41 |
| <i>Wie real sind Spirits?</i> | |
| <i>Warum treten Spirits überhaupt mit uns in Kontakt?</i> | |
| <i>Krafttier und Krafttiertanz. Unterscheidung von Wunsch und wirklicher Vision.</i> | |
| Kapitel 4 | |
| Naturgeister & Kraftplätze | 63 |
| <i>Was macht einen Ort zum Kraftplatz?</i> | |
| <i>Wie verhalten wir uns an einem Kraftplatz?</i> | |
| <i>Wie erkenne ich einen Naturgeist?</i> | |
| Kapitel 5 | |
| Die Natur als Lehrerin | 73 |
| <i>Schamanismus als Verbindung zur Natur.</i> | |
| <i>Was und wie kann uns die Natur lehren?</i> | |
| Kapitel 6 | |
| Gefahren auf der Schamanischen Reise | 79 |
| <i>Können wir uns in der Anderswelt verirren?</i> | |
| <i>Welche Menschen sollten keine Schamanischen Reisen unternehmen?</i> | |
| <i>Gibt es Wesen in der Anderswelt, die uns nicht freundlich gesinnt sind?</i> | |

| | |
|---|------------|
| Kapitel 7 | |
| Zeremonien & Rituale | 85 |
| <i>Ritual als „Schalter“. Was geschieht mit den Teilnehmern an einem Ritual?</i> | |
| <i>Gestaltung von Ritualen. Kleine Alltags-Rituale.</i> | |
| Kapitel 8 | |
| Kinder & Schamanismus | 93 |
| <i>Kinder und Krafttiere. Imaginäre Freunde.</i> | |
| <i>Schamanische Arbeit an Schulen.</i> | |
| <i>Kindliches Staunen lernen.</i> | |
| Kapitel 9 | |
| Den Alltag vom Nicht-Alltäglichen durchdringen lassen | 107 |
| <i>Erfahrungen der Anderswelt in unseren Alltag „mitnehmen“.</i> | |
| <i>Eine andere Art der Wahrnehmung.</i> | |
| <i>In Einklang leben. Mit den Ahnen kommunizieren.</i> | |
| Kapitel 10 | |
| Schamanische Arbeit in der Praxis | 117 |
| <i>Eine klare Intention.</i> | |
| <i>Wie finde ich heraus, ob ich wirklich zu schamanischer Arbeit berufen bin?</i> | |
| <i>Verpflichtungen gegenüber den Geistern. Anzeichen einer Initiation.</i> | |
| <i>Wie bildet die Anderswelt uns aus?</i> | |
| <i>Leid und Krankheit aus schamanischer Sicht. Seelenrückholung.</i> | |
| Kapitel 11 | |
| Schutz | 155 |
| <i>Faustregeln für die Schamanische Reise.</i> | |
| <i>Wie wichtig ist Schutz?</i> | |
| <i>Schutzobjekte. Besetzungen.</i> | |
| Kapitel 12 | |
| Sterben und Tod | 163 |
| <i>Seelengeleit und Trauerarbeit.</i> | |
| <i>Hängengebliebene Seelen.</i> | |
| Nachwort | 169 |
| Dank | 171 |
| Glossar | 173 |
| Die Autoren | 175 |
| Weiterführende Literatur | 177 |



Einleitung

In der Dämmerung hält ein Wanderer inne und atmet die frische Luft ein. Nebel hängt kühl und feucht über den Wiesen und hüllt alles in einen weiß-grauen Schleier, der die Geräusche der Welt stiller erscheinen lässt. Durch lichte Stellen innerhalb der Nebelschwaden wird sein Blick auf einen angrenzenden Wald freigegeben, in dem es sanft zu flackern scheint. Je ruhiger sein Geist wird, desto klarer wird der Blick des Wanderers. Je stiller das Innere wird, desto deutlicher kann sich die Landschaft entfalten. Mit diesem weiten, klaren Blick werden die schmalen Pfade in den Wald hinein sichtbar und der Weg hin zu einer Lichtung wird nun erkennbar. Auf dieser Lichtung lodert ein Lagerfeuer, welches das zuerst sanft erscheinende Flackern verursacht hatte. Die Nebelschwaden lichten sich ein wenig und befreien den tiefen Klang einer Trommel von jenem dämpfenden Schleier, der gerade noch darüber lag. Immer tiefer und vibrierender wird der Trommelschlag vernehmbar und erreicht den Körper des Wanderers, der sich der Waldlichtung nähert, in seinem Unterbauch und Solarplexus, schwingt dort sanft und zieht ihn an, noch näher zu kommen. An jenem Feuer erreicht die Vibration der Trommel das Herz des Wanderers und erinnert es an den Herzschlag der großen Mutter Erde.

Für einen heiligen Moment scheinen diese beiden Herzen im Gleichklang zu sein. Einige Atemzüge lang flüstert die Erdmutter vom „Großen Geheimnis“ der Welt, von der Verbundenheit aller Wesen aus allen Welten und der Heilung, die aus diesem Wissen resultiert...

Ist dieser Wanderer bloß ein (bodenständiger) Spaziergänger, den eine plötzliche Erkenntnis oder der Ruf des Herzens ereilten – oder ein Suchender?

Hatte dieser Mensch ein Sehnen in sich oder wurde er überrascht?

Die Wege sind oft unergründlich und ein jeder findet den seinen auf ganz individuelle Weise. In der frühesten Kindheit, im letzten Lebensdrittel. Mal schmerzhaft und in aller Heftigkeit, mal überraschend oder gar unerwünscht, mal von

Tränen der tiefen Rührung begleitet und voller Glück, mal leise, mal unüberhörbar laut...

Immer mehr Menschen erinnern sich. Immer mehr Menschen vernehmen einen inneren Ruf. Nach vielen Jahrzehnten, in denen der Schamanismus in manchen Ländern verboten war, unterdrückt wurde oder in großen Teilen Europas sogar völlig verschwunden schien, wurzelt er nun erneut im Westen.

Ein großer Vorreiter war Dr. Michael Harner, der an vielen Orten weltweit forschte und daraus den Kern-Schamanismus entwickelte. Dieser entstand dadurch, dass die Methoden ganz unterschiedlicher Stämme in allen Teilen der Welt von sämtlichen kulturellen Einflüssen losgelöst wurden und sich das offenbarte, was in allen Kulturen heilbringend genutzt wurde. Der Kern wurde von Harner freigelegt. Unter anderem dieser wertvollen Vorarbeit ist es zu verdanken, dass immer mehr westlichen Menschen, die nicht in Stammeskulturen aufwuchsen, der Weg zum schamanischen Leben und Wirken wieder zugänglich ist.

Wie kann man eine orale Tradition, in der vieles niemals aufgeschrieben wurde, in einem Buch weitergeben?

In vielen Kulturen wurden heilige Zeremonien und Rituale, Gesänge und Besprechungsformeln, der Umgang mit Ahnen und Geistern, Pflanzenwissen und die eigene Geschichte traditionell einzig mündlich weitergegeben. Von einem Lehrer an seinen Schüler. Teilweise nicht einmal durch konkrete Wissensübermittlung, sondern Aufgabenstellungen, durch welche der Schüler sein Wissen ganz praktisch selbst erlangte und währenddessen durch den Lehrer und den Raum, welchen dieser öffnete, begleitet wurde.

Während der meisten heutigen schamanischen Seminare wird dem praktischen Üben und anschließendem Austausch sehr viel Raum gegeben, so dass man seine oft auch überwältigenden Erlebnisse mit der Gruppe teilen kann. Für manche Menschen werfen sich bereits während eines solchen Seminars auch konkrete Fragen auf, die durch das praktische Tun entstanden, wohingegen einige andere erst zuhause während des Rekapitulierens merken, wie viel letztlich offen geblieben ist. Viele Fragen entstehen auch gar nicht im Seminar selbst, sondern treten nachfolgend im Zusammentreffen mit der eigenen (vielleicht verständnislosen oder ablehnenden) Familie, mit Freunden, durch einen plötzlichen und möglicherweise unerwarteten Klientenzulauf oder bestimmte Umwelteinflüsse auf.

Für alle Seminarteilnehmer, denen sich bereits in einem Basisseminar in aller Klarheit sowohl ihre jeweiligen besten Sinneskanäle und darüber letztlich auch das verbündete Krafttier und auch die/der verbündete LehrerIn zeigen, birgt die *Nicht-Alltägliche Wirklichkeit* eine Fülle an Informationen und Antworten auf offene Fragen. Letztendlich kann jede Frage den Begleitern und Führungsgeistern vorgetragen werden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass gerade zu Beginn des Weges vielen eine innere Sicherheit und völlige Zweifelsfreiheit fehlen, die sich erst mit zunehmender Praxis und durch viele (Reise-)Erfahrungen unumstößlich aufbau-

en. Gerade Menschen, die ihre schamanischen Reisen ausschließlich durch Körperempfindungen erleben und keine visuellen oder verbalen Bestätigungen erhalten, werden anfangs von einer nagenden Unsicherheit begleitet. Der damalige Seminarleiter ist vielleicht gerade nicht erreichbar und auch der Kontakt zu den anderen Teilnehmern löst die Fragen nicht auf – zumal manche ähnliche Fragen, aber ebenso wenig Antworten haben.

Wie kann man etwas in Buchform festhalten, dass niemals fest ist, sondern sich wie alles in dieser Welt in einem steten Wandel befindet?

Olaf Bernhardt wurde von seinen Seminarteilnehmern und Schülern in den letzten Jahren inständig darum gebeten, ein Buch zu schreiben und hat dies immer abgelehnt. Er ist ein Naturmensch, der still beobachtet und offenen Herzens alles um sich herum einfach so sein lässt, wie es ist. Er ist ein erfahrener Praktiker und keinesfalls ein Buchmensch oder gar eine „Leseratte“. Seit den ersten Stimmen, die ihn nach einem Buch fragten, beschäftigte sich Olaf immer wieder einmal mit der Frage, wie man etwas, dass niemals fest(geschrieben) ist, in einem Buch niederschreiben und dadurch festhalten kann. Auf seinen Reisen, in der Natur, in berührenden Momenten, kamen Gedichte oder Lieder zu ihm, die er niederschrieb. Für sich, nicht für die öffentliche Allgemeinheit. Was sollte er also schreiben, dass er allen zugänglich machen, veröffentlichen könnte und dass es nicht bereits in vielen Büchern gab? Was sollte er schreiben, was nicht die Geister um so vieles besser und weiser erklären können?

Einige Teilnehmer kommen wiederholt in Olaf Bernhardts Seminare, um die Fragen, die sich nach dem ersten Kennenlernen der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* oder den Verbündeten in dieser ergeben haben, zu klären oder fortgeschrittenere Methoden zu vertiefen, Sicherheit zu gewinnen und immer wieder auch: um die Möglichkeit der persönlichen Fragestellung zu erhalten. Sei dies nun innerhalb der Redestab-Runden, nach seinen Vorträgen und Erklärungen oder ganz nebenbei in der Mittagspause oder beim Abendessen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre gesammelten Fragen alle auf einmal einem erfahrenen schamanischen Lehrer stellen und jemand würde die Antworten auch noch für Sie abtippen, damit Sie diese jederzeit noch einmal im Originalton rekapitulieren könnten – so dass Sie während der Antwort einzig und allein mit offenem Herzen und ohne jegliche Ablenkung (zum Beispiel dem Versuch alles ganz genau mitzuschreiben) zuhören könnten...

Im hier vorliegenden Buch spricht nun also ein Lehrer mit 20-jähriger Seminarleitererfahrung ganz offen und voller Herz. Er beantwortet Fragen zum Grundlagewissen ebenso wie jene, die sich ganz konkret aus der eigenen Praxis ergeben – womit sowohl das alltägliche Leben Schamanisch Praktizierender wie der berufliche Praxisalltag gemeint sind. Und er lässt die Zuhörer an seinen eigenen Lebenserfahrungen teilhaben.

Ziel war es, möglichst viele Fragen stellvertretend für eine große Zahl Praktizierender zu stellen und zu klären und dabei den Menschen Olaf Bernhardt so authentisch wie nur möglich zu Wort kommen zu lassen – fast so, als säße er direkt neben dem Leser im heimischen Wohnzimmer.

Schamanismus ist keine akademische Disziplin und ebenso hat dieses Buch keinen akademischen Anspruch, sondern entwickelte sich aus authentischen, ganz konkreten Fragen von Menschen, die uns beiden (Olaf Bernhardt und mir) persönlich bekannt sind.

Manche werden für Sie vielleicht längst beantwortet sein, manche finden endlich eine Antwort, andere haben Sie sich bisher gar nicht gestellt und einige weitere werden durch das Lesen und Erleben entstehen.

Uns ist bewusst, dass wir in einem Buch niemals jede aufkommende Frage abschließend klären können. Doch wenn nur ein einziger Leser oder eine einzige Leserin sich auf seinem oder ihrem Weg mit all den Fragen weniger allein fühlt oder mutigeren Herzens reisen wird – so freuen wir uns aufrichtig!

Möge dieses Buch Inspiration und Begleitung schenken.

Möge es viele Fragen beantworten und dennoch zu eigenen Reisen und damit zu eigenen Erfahrungen anregen.

Möge es eine Brücke zu den Geistern bilden, die in jedem Herzen lebendig sind.

Jennie Appel

ihre Erlebnisse geteilt. Doch ich bezweifle, dass sie sich die Frage gestellt haben, ob es Archetypen gibt oder nicht und warum was wie geschieht. Doch da die Spirits ehemals verkörperte Wesen waren, waren sie vielleicht die Mitbegründer der Archetypen. Denn sie haben grundsätzlich mit allem zu tun, was in unserer Welt entsteht.

Warum treten die Spirits überhaupt mit uns in Kontakt?

Zum einen, weil wir alle eins sind. Wir kommen alle von einem Ort, an dem wir verbunden waren, wurden geboren und dadurch voneinander getrennt, um Berührung zu erfahren. Wir sind aus diesem großen Ganzen herausgelöst worden und werden jetzt von der Liebe der Spirits auf unserem Lebensweg begleitet, statt alleingelassen zu werden. Wenn wir uns viele Geschwister vorstellen, von denen einer eine weitere Reise machen möchte und die anderen sich ein wenig Sorgen machen, so wird vielleicht einer dieser Geschwister seinen Bruder oder seine Schwester bei der Reise begleiten. Genau so stelle ich mir das vor. Wir verlassen unsere Heimat für ein Leben, in dem wir Berührung erfahren wollen und es kommen Geister zu uns, die sich verabschieden, möglicherweise um die Zeit, die sie nun mit uns verlieren, trauern und es kommen auch Geister, die sich uns als Reisebegleitung zur Verfügung stellen, damit wir auf diesem Erfahrungsweg nicht so allein sind und natürlich auch, damit wir uns immer an sie und unsere Heimat erinnern. Wir sind mit den Geistern verbunden. Man könnte sagen, es sind unsere Verwandten. Sie begleiten uns ohne all die Eigenschaften, die man in unserer Welt kennt. Da gibt es keine Eifersucht, Neid, Gier, Rachsucht oder ähnliche Gefühle, denn diese Geister haben Läuterung erfahren. Sie begleiten uns offenherzig, voller Liebe und Mitgefühl. Die Geister, die zu uns kommen, kennen das Leben, das wir jetzt leben, aus eigener Erfahrung heraus. Sie waren selbst schon einmal hier, um Berührung zu erfahren und wissen daher um die Ängste, die Nöte, die Sorgen und das Leid, die damit einhergehen. Wir wiederum können den Spirits helfen, indem wir von der einen in die andere Wirklichkeit wechseln, sie dort aufsuchen und ihnen helfen, uns zu helfen oder ihnen dabei helfen, in unserer Welt zu agieren. Was immer zu tun ist, was nur auf der körperlichen Ebene stattfinden kann, können sie nicht selbst machen, sondern benötigen hierzu unsere Hilfe. Auch die Botschaften, die wir von ihnen für unsere Klienten, Freunde und Familienmitglieder erhalten, tragen wir weiter und sprechen sie aus. Wir können das Werkzeug der Geister sein, mit welchem sie auf Erden Gutes tun können. Bei spiritueller Entwick-

lung geht es auf fast allen Wegen immer auch darum, das Ego ein Stück zurückzulassen und der Schamanismus hat hier den interessanten Nebeneffekt, dass wir uns der Hingabe öffnen, um mit den Geistern kommunizieren zu können; wir befinden uns in Hingabe, gegenüber dem Klienten, der zu uns kommt und um Hilfe bittet oder gegenüber dem Stück Wald, der unsere Hilfe braucht, um Balance wiederzuerlangen. In keinem dieser Fälle kann sich unser Ego aufplustern, da *wir* die Arbeit nicht machen. Als Schamanisch Praktizierende sind wir die Brückenbauer für Brücken, die das Krafttier und die anderen Spirits benötigen, um an der Physis arbeiten zu können. Wir bauen eine Brücke, nichts weiter als das.

Tut man übrigens etwas, das den Geistern missfällt, wenden sie sich irgendwann von uns ab. Das ist vergleichbar mit einer Batterie, die man vom Ladegerät nimmt. Sie hält noch eine Zeit lang und dann lässt ihre Kraft immer mehr nach, da keine neue hinzukommt. Stellen wir unsere Kraft hingebungsvoll und uneigennützig dem großen Ganzen zur Verfügung, werden wir auch weiterhin mit Kraft versorgt werden.

Du hast einmal gesagt: „Die Nicht-Alltägliche Wirklichkeit kennt uns unter unserem Schamanennamen.“ Ist dieser Name wichtig? Oder spielt es keine Rolle, ob wir diesen kennen oder nicht?

Ich vermute, dass wir als Geist einen anderen Namen haben, als den, den wir dann in dieser Ebene bekommen. Das heißt, der Ort von dem wir stammen, aus dem wir entstanden sind, hat uns auch einen Namen gegeben. Das ist der Name, den unser Geist trägt und den ich als „Schamanennamen“ bezeichne. In dieser Welt spielt dieser Name scheinbar keine Rolle. In dieser Welt sind wir unter dem Namen bekannt, der in unserem Ausweis steht. Mit diesem Namen sind wir in der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* weniger oder gar nicht bekannt. Das muss nicht unbedingt wichtig sein, es kann aber Augenblicke geben, in denen das wichtig ist. Zum einen, um sich bekannt zu machen. Wenn du zum Beispiel einen Mitschüler aus deiner Schulzeit wiedertriffst, der sich sehr verändert hat, wirst du ihn vielleicht auch nicht wiedererkennen. Stellt er sich dir vor, erinnerst du dich schon eher. Es kann bestimmte Situationen in der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* geben, in denen es hilft, sich mit seinem Schamanennamen vorzustellen, weil der Name auch eine Geschichte trägt. Vielleicht eine Geschichte, die wir vergessen haben, die aber die Geister des Ortes, von dem wir stammen, kennen. Wenn wir uns also mit unserem Schamanennamen dort vorstellen, weiß jeder dort, um wen es sich handelt und um was es geht. Zudem gibt es den Namen, der aus einer Initiation hervorgehen kann, während dieser in Trance empfangen wird.

In einem Namen steckte schon immer Kraft. Ich rate deswegen dazu, diesen Schamanennamen für sich zu behalten. Gerade bei den Namen innerhalb der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit*, sei es der eigene, der des Krafttieres oder eines anderen Spirits, sollte man dies bevorzugen. Ich handhabe dies jedenfalls so. Schamanismus ist jedoch nicht dogmatisch und so kann jeder selbst entscheiden – am besten gleich direkt den geistigen Lehrer oder das Krafttier fragen, ob man es eher geheim halten sollte oder damit nach außen treten kann.

Was genau ist ein Krafttier?

Ein Krafttier ist ein Geist in Tiergestalt. Diese Gestalt kann uns auch Rückschlüsse für unser Leben geben. Einmal hatte ich einen großen, kräftigen Seminarteilnehmer, der sich sicher war, dass er einen Bären oder Stier als Krafttier bekommen würde. Es war eine Übung, in der ein Partner das derzeit wichtige Krafttier für uns holt. Dieser große Kerl bekam einen Kanarienvogel. Nun gibt es ja einmal das persönliche Krafttier und auch Krafttiere, die uns „nur“ bei bestimmten Aufgaben helfen. In seinem Fall handelte es sich sogar um ein persönliches Krafttier. Als ich ihn später auf einem der Fortgeschrittenenseminare wiedertraf, fragte er mich, ob ich mich noch an ihn und die Geschichte mit seinem Krafttier erinnern würde. Ich erinnerte mich gut und er teilte dann seine Erkenntnis mit mir: „Weißt du, die Kraft des Bären hatte ich bereits. Die Sanftheit des Kanarienvogels, die fehlte mir noch.“ Hieran können wir wunderbar sehen, dass ein persönliches Krafttier oftmals Eigenschaften besitzt, die es für uns auszubilden gilt oder uns auf etwas hinweist, wo wir genauer hinschauen sollten, damit wir uns weiterentwickeln und entfalten. Außerdem können wir daran sehen, dass die Gestalt eines solchen Tieres eine wichtige Bedeutung für uns haben kann. Diesbezüglich ist auch erwähnenswert, dass es genauso wie wir es aus Märchen kennen, auch Mischwesen gibt. Greife, die halb Löwe und halb Adler sind. Zentauren, die halb Mensch und halb Pferd oder Minotauren die halb Mensch und halb Stier sind. Basilisken, die meistens halb Hahn und halb Schlange sind. Es gibt also in der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* jede erdenkliche Art von Krafttier, die man treffen kann. Dies sollte man so interpretieren, dass es sich bei dem Wesen um die Verbindung zweier Kräfte handelt, die uns in ebendieser Verbindung zu Hilfe kommt. Die Tiere, die für eine bestimmte Aufgabe zu uns kommen, haben nicht unbedingt persönliche Botschaften für uns, sondern dienen uns mit ihrer Kraft für bestimmte Aufgaben, meistens innerhalb der schamanischen Arbeit. Ich erlebe beispielsweise immer wieder, dass

zum Seminar „Seelen-Rückholung“ Teilnehmer kommen, die schon vorher Seelen-Rückholungen gemacht haben, einfach weil es innerhalb der Schamanischen Reise für einen Klienten anstand und die Tiere und sonstigen Helfer die Anleitung gegeben haben. Es kann sein, dass sich bei diesen Schamanisch Praktizierenden immer das gleiche Krafttier zeigt, wenn es darum geht eine Seele zurückzuholen und für diese Art der schamanischen Arbeit eine Zusammenarbeit mit dem speziellen Tier stattfinden sollte. Hierbei hat das Tier jedoch weniger mit uns als Mensch zu tun, sondern vielmehr mit der Aufgabe der Seelen-Rückholung.

Ist das persönliche Krafttier mit dem sogenannten Lebenskrafttier gleichzusetzen?

Nein. Das Lebenskrafttier kann es zwar auch geben, aber nicht pauschal. Generell muss man immer damit rechnen, dass die Krafttiere wechseln. Wenn wir sehr großes Glück haben, verabschiedet sich ein Krafttier von uns und besorgt uns sogar noch einen Nachfolger. Wenn wir Glück haben, verabschiedet es sich von uns, jedoch ohne einen Nachfolger zu bringen. Wenn wir Pech haben, geht es ohne Verabschiedung. Wir müssen dann erkennen, dass es fortgegangen ist und uns auch selbst einen Nachfolger suchen. Es kann auch sein, dass ein Krafttier ein Leben lang bei uns bleibt, was übrigens nicht gleichbedeutend damit ist, sich nicht zu entfalten, weiterzuentwickeln oder nichts Neues zu lernen. Ein Krafttier vermittelt so viele Aspekte – da gibt es immer wieder etwas, dass der Vertiefung bedarf.

Du sprichst von Krafttieren und Lehrern, wenn du von Verbündeten erzählst. Worin siehst du den Unterschied und was ist das besondere an den Botschaften aus der Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit?

Alles ist Geist, für mich zumindest. Pauschal sind die Krafttiere mein Schutz, meine Führer und Helfer, während die Lehrer mich lehren und in der Arbeit mit Klienten Ratschläge und Botschaften geben. Ich suche die Tiere auf, wenn es darum geht, etwas zu machen, in der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* zu handeln. Es sind die Tiere, die mich z.B. zu den Seelen führen. Wenn es dann darum geht, noch etwas zu übermitteln oder zu sagen, dann treffe ich meistens meine Lehrerin. Es ist bei mir also schon so, dass die Lehrer der anderen Welt auch die Lehrtätigkeiten übernehmen. Viele Menschen erleben das anders und sagen, dass die Krafttiere ihnen die Botschaften oder Antworten geben. Das besondere an diesen Botschaften – ganz gleich, ob sie von Lehrern oder Krafttieren stam-

men – ist die Weitsicht, die Persönlichkeit und natürlich ihre Wertigkeit.

Was kann uns dabei helfen, diese Botschaften zu verinnerlichen?

Wir sollten uns klarmachen, dass alle Botschaften der Tiere (oder Geister überhaupt) als Vorschläge zu sehen sind. Wir selbst sind das Zentrum unseres Lebens, jeder für sich selbst, und ein jeder hat sich dieses Leben ausgesucht, um gewisse Erfahrungen zu machen. Ich reise zum Beispiel nicht für mich selbst, sondern lebe mein Leben und lerne aus dem, was geschieht. Alle Informationen, die ich dazu benötige, bekomme ich von den Geistern sowieso, vielleicht während einer anderen Reise. Es gibt keine Gebote, was zu tun ist. Du kommst aus der Welt der Geister und hast dich mit einem Körper verbunden und möchtest unter anderem Berührung erfahren. Es sind immer auch Geister an deiner Seite, die dir dabei helfen. Diese können aber auch Vorschläge machen, die gar nicht umsetzbar sind, wie zum Beispiel mitten in einem Neubauhaus eine Feuerstelle zu graben. Die Geister sind vielleicht verwirrt darüber, dass es überhaupt Häuser ohne Feuerstelle gibt, sie können sich das gar nicht erklären. Wir können an dieser Stelle dann Erklärungen geben oder es versuchen und um eine Alternative bitten. Manchmal haben die Geister auch ganz andere Gründe, uns Aufträge zu erteilen. Nehmen wir einmal an, sie geben einem Menschen den Auftrag zwölf Monate lang bei jedem Vollmond ein spezielles Ritual in der Natur abzuhalten. Dieser Mensch nimmt sich alle Vollmonde frei, hält sich daran wie an ein Gebot und führt es immer aus. Nach den zwölf Vollmonden reist er zu seinen Geistern und berichtet von den ausgeführten Zeremonien. Und die Geister fragen: „Welche Vollmonde? Welche Zeremonien?“ Da steht man dann, hat alles gemacht, sie erinnern sich nicht daran und man versteht gar nichts mehr. Den Geistern ging es jedoch nicht darum, dass dieser Mensch zwölf Zeremonien abhält, sondern ganz grundlegend an seiner Disziplin arbeitet oder achtsam draußen in der Natur ist und trommelt. Er sollte also eine bestimmte Erfahrung machen, eine bestimmte Empfindung haben und etwas Bestimmtes hören, riechen oder sehen, das wiederum etwas freischaufeln oder eine bestimmte Erkenntnis in ihm reifen lassen sollte. Es gibt so viele Facetten, die nötig sind, um etwas zu verinnerlichen. Wir können zum Beispiel einem anderen Menschen Meditation empfehlen, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und dieser Mensch möchte das nicht machen, weil er es nicht mag. Ein halbes Jahr später trifft man denjenigen vielleicht und er meditiert nur noch. Man fragt sich wieso.

Dieser Mensch berichtet uns dann vielleicht von einem tollen Yoga-Kurs und wie gelenkig er nun ist, ist begeistert und möchte es ganzheitlich und somit auch mit der entsprechenden meditativen Versenkung praktizieren. Es braucht also Begeisterung, um etwas zu verändern oder zu integrieren. Diese Begeisterung lässt sich nicht herbeirufen. Wenn ich jetzt denke, du solltest mehr Fahrrad fahren, dann wüsste ich nicht, was deine Persönlichkeit dazu bringen könnte, mehr Fahrrad zu fahren – aber die Geister wissen das. Die Geister sagen oder machen dann irgendetwas, wie diese zwölf Vollmond-Zeremonien, nur damit du etwas Bestimmtes erfährst. Sie wissen, wie du das erfahren kannst. Sie wissen, wie sie die Begeisterung in dir wecken können. So kommt es manchmal zu recht komischen oder merkwürdigen Aufgaben durch die Geister und wenn es uns nicht komplett gegen den Strich geht, so sollten wir versuchen, sie zu erfüllen. Es wird einen Grund haben, eine Wirkung in uns erzielen, die wir jetzt noch nicht vorhersehen können.

Es geht also darum, sich selbst ein wenig zurückzustellen und Botschaften einfach vorurteilsfrei anzunehmen?

Wenn es uns möglich ist, und sich nicht alles in uns dagegen sträubt, ja. Das muss jeder mit sich selbst abwägen, oder besser, zusammen mit seinen Helfern. Man sollte den Umgang mit ihnen nicht unnötig verkomplizieren. Wenn uns ein Bekannter, von dem wir wissen, dass er sich auskennt, einen Rat gibt, müssen wir diesen ja auch nicht diskussionslos annehmen.

Eine Übung, die du in deinen Kursen verwendest und bereits im ersten Kapitel erwähnt hast, ist der Krafttiertanz. Wieso empfindest du diese Technik als so wichtig?

Ich fasse noch einmal kurz zusammen: Unser Spirit, der ja einen Körper bewohnt, kommuniziert mit den körperlosen Spirits. Der Tanz ist das Teilen des Körpers für eine gewisse Zeit. All dies ist ein Geschenk an unseren Helfer und die Kraft, die er/sie/es einem jeden Tag zur Verfügung stellt. Es ist auch ein Vertrauensbeweis dem Spirit gegenüber und ähnlich wie bei der sexuellen Vereinigung mit einem Liebespartner findet eine Verschmelzung statt. Unser Geist und alles, was uns ausmacht, vermischen sich mit dem Geist des Helfers. Ohne eine Verschmelzung wie diese, sind wir nicht annähernd so vertraut miteinander, so nah, so innig verbunden. Aus diesem Tanz resultiert all das, was auch aus einer menschlichen Verschmelzung entstehen würde. Die Verbindung zu den Spirits wird stark intensiviert und das wirkt sich natürlich vorteil-

haft auf unsere schamanische Arbeit aus. Mit dem Tanz zeigen wir Interesse an unseren Verbündeten, wir achten sie damit. Wir erfahren die Kräfte, die diese repräsentieren und steigern unsere eigene Kraft – und Kraft ist im schamanischen Kontext viel mehr als nur physische und psychische Kraft. Es ist alles, was dazu beiträgt, dass es die Persönlichkeit stärkt und alles im Leben besser fließen und gedeihen lässt. Es ist auch die Ausdruckskraft als solche und die Glückskraft. Bei den Wikingern zum Beispiel war das Glück eine Wesenheit. Erik der Rote hat eines Tages in der Rückschau feststellen können, wann das Glück von ihm gegangen ist und seine Gefolgsleute waren sich sicher, dass es fortan Leif Erikson, den Glücklichen, seinen Sohn, begleitete, der dann später Amerika entdeckt hat. Die Wikinger behandelten Glück also als ein Wesen, das uns begleitet oder verlässt. Den Krafttierverlust oder eine immer schwächer werdende Verbindung erkennt man daran, dass im Leben nicht mehr alles so flüssig läuft. Bei mir ist es inzwischen sogar so, dass mir Dinge herunterfallen, Missgeschicke passieren und es eben nicht mehr flüssig läuft, wenn ich meine Spirits lange nicht mehr kontaktiert oder mein Krafttier über längere Zeit nicht getanzt habe. Ich erkenne also, dass es wieder einmal höchste Zeit zur Kontaktaufnahme ist und wenn ich dem folge, ist das Leben wieder in Fluss und die Missgeschicke vorbei. Ich fühle mich wieder stark und gut. Von vielen Menschen wird diese Technik sehr stiefmütterlich behandelt, weil es ihnen peinlich oder unangenehm ist, sich tanzend wie ein Tier im Raum zu bewegen und dabei womöglich noch tierische Geräusche zu machen, während andere zuschauen können. Viele genießen sich nicht nur vor den anderen Seminarteilnehmern, sondern tanzen das Krafttier auch zuhause sehr selten oder gar nicht. Dabei ist es eine der hilfreichsten Methoden.

Viele Erfahrungen in der Anderswelt lösen starke Emotionen in uns aus. In einem deiner Kurse sagtest du „Wir werden immer in Situationen gebracht oder bekommen Aufgaben, um Emotionen zu erfahren.“

Wozu sollen wir Emotionen erfahren? Was sollen wir dadurch lernen? Und wer erteilt uns diese Aufgabe?

Ich glaube, dass unsere Emotionen nicht zu unserem Körper, sondern zu unserem Geist gehören und demnach bleiben, wenn wir geläutert werden. Auch die Spirits bestehen zum Großteil aus Emotionen. Wenn wir Emotionen erfahren, bringen sie uns immer wieder in Kontakt mit unserem Geist (Spirit), weil dieser Emotion ist. Die Situationen dienen also einerseits dazu, andererseits schulen sie uns. So kann es sein, dass wir immer wieder Aufgaben bekommen,

zu denen wir um Mitternacht aufstehen müssen oder regelmäßig etwas Bestimmtes praktizieren sollen und lernen daraus Disziplin, Demut und andere Tugenden.

Diese Aufgabe wird in dem Sinne nicht von einer Person oder einem Gott erteilt, sondern uns von allen Geistern zusammen zuge- tragen, speziell zu uns und unserem Wachstum passend. Das heißt, wir entscheiden uns für dieses Leben, um Dinge zu erfahren und zu lernen und erhalten vom Leben oder dem großen Ganzen, wenn man es so nennen kann, die passenden Ereignisse und daraus resul- tierenden Aufgaben, um mit diesen zu wachsen.

Wie kann ein Schamanisch Praktizierender Wunschvorstellung und wirkliche Vision unter- scheiden? Woher weiß man sicher, dass man gereist ist?

Einen Anzeiger, die Emotionen, hatte ich ja bereits genannt. Wenn wir eine geführte Fantasiereise machen, ist diese oft eher emotions- los. Ich kann mir dabei sicherlich intensiv vorstellen, dass ich am Strand entlang gehe oder die Luft der Berge einatme, was auch sehr schön ist, aber eine tiefe Freude oder jegliche andere wahrhaftige Emotion entsteht vermutlich in den meisten Fällen nicht. Unser stärkster Anzeiger sind die Emotionen. Den Seminarteilnehmern sage ich auch immer, sie sollen mich nicht nach der Einschätzung fragen, denn selbst wenn ich sage „Ja, das war eine Reise, eine Visi- on“, so heißt es noch lange nicht, dass sie es mir glauben. Ich kann ihnen letztlich ja auch viel erzählen. Und selbst wenn sie mir in die- sem Moment glauben – sobald sie sich zuhause in einer ähnlichen Situation wiederfinden, beginnen die Zweifel erneut. Ich kenne das von meinen Anfängen in der Praxis sehr gut und du vielleicht auch, welch großartige und kaum fassbare Dinge geschehen und welche Wunder man darin spürt. Doch kaum gibt es einmal einen Klien- ten, der mit den Bildern und Aussagen der Geister nichts anfangen kann, so zieht man wieder alles in Zweifel. Bei mir war das anfangs so stark, dass ich überlegte, mir für alles, was bewiesen war, einen Knoten in ein Tuch zu machen, das ich mir immer wieder hochhal- ten könnte, wenn ich erneut zweifeln sollte. Irgendwann erübrigte sich das natürlich, doch generell kann ich sagen, dass wir Menschen viel zu wankelmütig sind, was das alles angeht. Dies hat sicherlich mit einem zu geringen Selbstwertgefühl und Verständnis für uns selbst zu tun. Deswegen bringt es nichts, wenn ich sage, das war eine oder das war keine Schamanische Reise. Das einzige, was den Menschen helfen kann, sind die eigenen Erfahrungen. Wenn man sich also zum Beispiel Knoten ins Tuch macht oder einen anderen Weg findet, sich an jeden Beweis, jedes sichere Zeichen zu erin-

nern, wenn die Zweifel kommen, so werden diese vielleicht nicht gänzlich aufhören, aber es wird leichter fallen, die Zweifel zumindest während der Reise beiseitelassen zu können. Oft will man da viel zu ehrlich mit sich selbst sein und kann die Zweifel nicht beiseitelassen, wenn sie doch da sind. Ich rate jedoch dazu, dies zu tun und sich dann überraschen zu lassen. Gerade wenn Klienten mit sehr schweren Leiden kamen oder Menschen von weit her angegeist kamen, waren meine Zweifel in den Anfängen am größten. Genau dann habe ich sie jedoch auch beiseitegeschoben und für einen Moment an die Wunder gedacht, die geschehen können und die ich auch schon erleben durfte. Das Vertrauen war damals nicht wirklich in mir spürbar. Ich habe mir einfach gesagt „Ich habe jetzt Vertrauen“ und fing an. Bei vielen Menschen entwickelt sich nach vielen solchen Erlebnissen mit der Zeit ein echtes Vertrauen, je öfter sie es erleben, und irgendwann gaukeln sie sich Vertrauen nicht mehr vor, weil es da ist. Bei mir selbst gab es erst nach 13 Jahren ein tiefgreifendes Erlebnis, das dazu führte, dass ich wirklich alle Zweifel verlor. Ich finde es wichtig, dass man weiß, die Arbeit hat nichts mit dem Vertrauen zu tun, sondern mit dem Tun. Möglicherweise kommt das volle Vertrauen nicht, das komplett Zweifelsfreie bleibt aus, aber der Erfolg ist da. Für den Klienten ist der Erfolg letztendlich wichtiger als das Vertrauen des Praktizierenden. Selbstverständlich ist es für den Geistkontakt wichtig und wirkt intensivierend, wenn wir mehr und mehr Vertrauen erlangen. Man muss nur nicht warten, bis man komplett zweifelsfrei ist, um zu beginnen, man kann einfach mit dieser Arbeit anfangen und bestmöglich vertrauen oder die Zweifel für das Tun, also die Zeit der Schamanischen Reise, kurz beiseiteschieben. Ein Nativer aus Brasilien sagte mir einmal, dass dort alle großes Vertrauen innehaben und es wohl eine Art westliche Erkrankung sein muss, dass es uns hier so sehr daran mangelt. Sie vertrauen einfach. Wer dies jedoch nicht kann, den ermutige ich wirklich dazu, sich dieses Vertrauen selbst zu suggerieren und dann zu reisen, zu tun, loszulegen. Es wird einen großen Schritt nach vorn bringen!

Welchen Rat gibst du einem Menschen, der in seinem ersten Seminar frustriert und enttäuscht darüber ist, nichts zu sehen?

Wenn ich jemanden in New York anrufen möchte und ich erreiche denjenigen nicht, so denke ich nicht gleich, dass es New York nicht mehr gibt. Auf dem Weg nach New York stimmt irgendetwas nicht. Möglicherweise ist die Leitung gerade gestört oder das Telefon, das ich benutze, ist kaputt oder irgendetwas anderes. Es heißt

jedoch auf keinen Fall, dass New York nicht mehr existiert. Es kann alles Mögliche in uns sein, was uns blockiert, diese Wahrnehmungen zu haben. Letztendlich hängt alles davon ab, wie sehr jemand den Wunsch hat, die Geister zu treffen. Es gibt etliche Menschen, die während eines Seminars nicht die gleichen Erfahrungen wie die anderen Teilnehmer gemacht haben und mir das frustriert berichteten. Doch ich erlebte es auch oft genug, dass diejenigen, die sich bei den Geistern sehr zuhause fühlten, sie doch zu Gesicht bekamen, wenn sie eine gewisse Beharrlichkeit – allerdings ohne Verkrampfung – an den Tag legten. Das Schöne ist, das es mir genauso ging, ich daher genau weiß, wie die Menschen empfinden und ganz anders mit ihnen sprechen kann. Ich selbst hatte das starke Gefühl zuhause angekommen zu sein, wollte nicht aufgeben, fühlte mich zu diesem Weg sehr hingezogen und wusste, dass es meiner ist. Also habe ich die Flinte nicht gleich ins Korn geworfen, sondern bin den Weg weitergegangen. Eines Tages gab es dann diese Reise, in der ich gestorben bin und die mir mit intensiven Gefühlen so viel Klarheit brachte, dass sich dadurch alles gelöst hat. Vielleicht ist es oftmals auch eine Prüfung der Geister, wie sehr man den Kontakt wirklich möchte. Natürlich sind es nicht immer diese Gründe, doch ich kann mir vorstellen, dass die Geister verschiedene Prüfungen veranschlagen, um zu ergründen, wie wahrhaftig ein Mensch ist. Bei einem fernöstlichen Meister muss der angehende Schüler auch oft genug scheinbar endlos lange wartend verharren, den Garten komplett umgraben oder ähnliches verrichten, was seine ernsthafte Absicht unter Beweis stellt.

Ist es deiner Erfahrung nach immer so, dass sich der Kanal „Sehen“ öffnet oder gibt es Menschen, die nie etwas sehen, sondern auf anderem Wege wahrnehmen?

Das Sehen wird einfach überbewertet. Unsere Augen sind nicht unser bester Sinn zur Wahrnehmung. Sie sind zu leicht zu täuschen und nur in der Lage, die Oberfläche der Welt zu offenbaren. Dazu kommt, dass wir viel mehr hören, als wir sehen. Das Gehör verschafft uns dreidimensionale Räume im Kopf und viele Wissenschaftler, die sich damit auseinandergesetzt haben, gehen sogar so weit zu sagen, dass sich der Evolutionsprozess mit dem Sehen eine Sackgasse geschaffen hat. Viele nehmen an, dass der Mensch durch das Hören zum aufrechten Gang gekommen ist. Man sieht das heute noch bei den Tieren, die etwas hören und sich sofort strecken, den Kopf heben und sich sogar auf die Hinterbeine stellen. Hier gab es also viel Raum zur evolutionären Weiterentwicklung. Man sollte dem Visuellen demnach nicht so viel Kraft und Macht

beimessen. Ich glaube, einer unserer wichtigsten Sinne ist das Spüren. Damit meine ich nicht das Fühlen über die Haut oder den Körper, sondern das Spüren, das intuitive Gespür, das noch einmal differenziert ist. Viele nennen es ja den „sechsten Sinn“. Ob wir einen Menschen kennenlernen oder erstmals an einen Ort kommen, unser Gespür entscheidet, ob uns derjenige sympathisch ist, ob wir uns wohlfühlen oder nicht. Ich halte das Spüren also für wesentlich wichtiger, als das Sehen. Manche Menschen spüren den Kontakt mit den Geistern auf schamanischen Reisen ein Leben lang und sehen niemals etwas – das erscheint mir jedoch eher eine Ausnahme zu sein. Meistens ist es so, dass wir mit einem der Sinne beginnen und im Laufe der praktischen Übung entwickelt sich die Wahrnehmung mit den anderen Sinnen und unser Spektrum wird breiter, bis wir eines Tages vielleicht alle Sinne während der Reise einsetzen. Doch zwischen den einzelnen Sinnen besteht kein qualitativer Unterschied.

Wenn wir die Zeichen der Natur lesen lernen, was hilft uns, nicht jede Tierbegegnung oder jeden vorbeifliegenden Vogel zu deuten und im Helfertierbuch nachzuschlagen? Woran erkennt man ECHTE Hinweise?

Von Krafttierbüchern halte ich nicht allzu viel, da für mich die direkte Erfahrung vorzuziehen ist. Grundsätzlich ist es natürlich gut, sich mit seinem persönlichen Krafttier oder Helfertier auseinanderzusetzen und möglichst viel über dieses Tier in Erfahrung zu bringen. Natürlich kann man daraus Hinweise für sein Leben und das, was man entwickeln sollte erhalten und Rückschlüsse ziehen. Die Krafttierbücher sammeln alles, was sie über ein Tier finden können, aus kulturspezifischen, mythologischen Zusammenhängen und wissenschaftlichen Abhandlungen. Bei all diesen Eigenschaften, die man dort über das Tier findet, kann man als Leser nicht immer gleich entscheiden, was nun für einen selbst zutrifft oder wichtig ist. Es besteht die Gefahr auf Irrwege zu geraten. Wie meist, überlasse ich derlei lieber dem „Zufall“. Vielleicht begegnet mir das Tier oder ich sehe eine Dokumentation im Fernsehen, durch welche mir die für mich bestimmten Informationen zufallen. Ich überlasse dies also gern dem Leben und den Spirits selbst. Zufall. Dieses Wort ist ja leider oftmals auch der Lächerlichkeit preisgegeben. Man winkt da häufig einfach ab. Doch ursprünglich stammt es von „mir ist etwas zugefallen“. Also etwas, das uns aus einer höheren Sphäre oder höheren Macht, wie immer man das nennen will, zufällt. Damit ist immer etwas verbunden, das als Gabe oder Geschenk zu werten ist. Ich kann es also ruhig dem Geist oder den Göttern überlassen,

was sie mir genau zufallen lassen möchten, anstatt mir ein Buch zu kaufen, in dem ein Mensch für mich die Deutung übernommen hat. Zur zweiten Frage, was uns helfen kann, nicht zu viel zu interpretieren, möchte ich sagen: wir sind hier, um das Leben bewusst und auch spirituell zu leben. Das Leben ist mir heilig und dazu gehört natürlich auch mein eigenes. Jeder neue, noch nie zuvor da gewesene Tag ist ein großes Geheimnis, voller ungeahnter Möglichkeiten, und erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Tatsächlich bekomme ich täglich viele Gelegenheiten Danke zu sagen. Das tue ich nicht, weil ich das toll finde oder mich selbst toll finde, sondern weil es einfach so ist. Dementsprechend betrachte ich die äußere Welt erst einmal als normal, weil sie es auch einfach ist. Ich weiß nicht, was für andere Menschen ein „spirituelles Ausrufezeichen“ ist, woran sie es bemessen oder was dazu passieren müsste. In meinem Leben sind diese Ausrufezeichen Besonderheiten. Wenn eine Krähe auf dem Fensterbrett landet und mit dem Schnabel an die Scheibe klopfen würde, zum Beispiel. Es sind also außergewöhnliche Dinge, die nicht alltäglich sind. Auf meinem Gartenzaun landen immer wieder Vögel, doch dort ist noch nie ein Bussard gelandet. Dieser würde mir dann auch ins Auge fallen. Doch selbst wenn ich ein Ausrufezeichen erlebe oder erkenne, so denke ich kurz darüber nach und fällt mir keine Interpretation dazu ein, dann war es das auch schon wieder. Dann denke ich nicht weiter darüber nach, kümmere mich nicht weiter darum und lasse es los. Vielleicht erscheint am nächsten Tag ein Artikel in der Zeitung „Indianer spricht von Bussarden“ und darin wird die Bedeutung des Landens auf einem Gartenzaun beschrieben, dann kümmere ich mich wieder darum. Ich warte also ganz einfach auf mehr Informationen. Wenn es für mich wichtig ist, werden diese auch kommen. Wenn jemand interpretieren möchte, so würde ich dazu raten immer nach der eigenen, persönlichen Bedeutung zu fragen. Was bedeutet der Bussard für dich? Was bedeutet der Gartenzaun für dich? Vielleicht ist der Bussard dein Krafttier und dein erster Einfall zum Thema Gartenzaun bezieht sich auf eine Grenze. Wichtig ist in diesem Zusammenhang das, was dich beschäftigt. Beschäftigt, in dem Moment des Erlebnisses oder was dich schon seit Längerem umtreibt, wie die Sorge um einen Freund, der seit Wochen krank ist. In diesem Zusammenhang könnte ich das Erlebte dann z.B. als ein Rufen der Geister deuten, da ich meinem Krafttier auf einer Grenze begegnete und die Grenze für mich gleichbedeutend für den Übergang in die *Nicht-Alltägliche Wirklichkeit* ist. Wenn uns keine Interpretation zu einem Bild oder Ereignis einfallen will, reicht es oftmals, die eigenen Empfindungen bei der Begegnung zu prüfen. Wichtig ist, dass man sich erst einmal klar

macht, was momentan in einem vorgeht. Das ist auch beim Steinorakel die Idee. Machen wir uns klar, was uns umtreibt. Vor dem Seminar versende ich einen Brief, der die Teilnehmer bittet, einen Grapefruit-großen Stein mitzubringen und wenn sie losgehen und diesen suchen, dann nehmen sie auch ihre Probleme, Sorgen und Ängste mit auf den Spaziergang und finden genau den Stein, der dazu passt. Wenn man also ein Ausrufezeichen-Erlebnis hat, sollte man sich als erstes fragen „Was beschäftigt mich denn momentan am meisten?“ und das können dann ein, zwei oder drei Themen sein. Dann kann man die einzelnen Elemente für sich hinterfragen, also zum Beispiel den Zaun, den Bussard und die jeweilige Bedeutung für einen selbst. Fällt einem dann etwas ein, wunderbar, wenn nicht, sollte man es einfach ruhen lassen.

Du selbst hast Erfahrungen mit bewusstseinsverändernden Substanzen. Hat sich durch diese Erfahrungen etwas in deiner Weltsicht geändert?

Ich halte bewusstseinsverändernde Drogen, sofern sie natürlichen Ursprungs sind, für Gaben an die Menschheit. Da sind wir wieder beim Großen Träumer, der überall und in allem ist. Wenn es solche Pflanzen gibt, so hat der Träumer sie erträumt, also dort erschaffen und mit diesen Wirkungen ausgestattet. Diese Pflanzen existieren, weil sie erträumt wurden.

Michael Harner schreibt in seinem Buch *Der Weg des Schamanen* sehr schön, dass oftmals der Einwand auftaucht, wenn dieser jetzige Bewusstseinszustand doch der gemeinhin meist genutzte ist und sozusagen erklärter Standard der Menschen, dann könne es doch nur falsch sein, einen anderen suchen zu wollen.

Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass der Mensch selbst körpereigene Drogen ausschütten kann, welche das Bewusstsein verändern. Diese körpereigenen Substanzen werden unter anderen beim Joggen, in Gefahrensituationen, Trance, Geburts- und Sterbeprozess etc. ausgeschüttet. Die Natur hat also sehr wohl die Möglichkeit der Bewusstseinsveränderung geschaffen und dies sicherlich nicht ohne Grund. Es ist in uns also bereits angelegt. Pflanzliche bewusstseinsverändernde Drogen haben oftmals die gleichen Eigenschaften wie die körpereigenen Drogen, bewirken das gleiche und sind dementsprechend unschädlich für unseren Körper. Ich bin der Meinung, dass bewusstseinsverändernde Erfahrungen für die Gesundheit eines Menschen wichtig sind, um nicht zu starr zu werden. Das ist ganz unabhängig von Drogen, das betrifft Schamanische Reisen, Trommeln, Meditation und dergleichen. Bewusstseinsweiternde Drogen können Tore öffnen, viel-

Glossar

Anderswelt: siehe Nicht-Alltägliche Wirklichkeit.

Core-Schamanismus / Kern-Schamanismus: von Michael Harner entwickelter Ansatz, schamanische Techniken aus dem kulturellen Kontext zu lösen und auf ihre Essenz herunterzubrechen. Der Core-Schamanismus versteht sich als Weg, der das Wissen vermittelt, welches in allen schamanischen Kulturen gleich ist.

Energiekörper: Das Weltbild des Schamanismus geht davon aus, dass der Mensch nicht nur aus Materie besteht, sondern dass ihn verschiedene Felder wie die Schicht einer Zwiebel umgeben. Diese Felder machen zusammengenommen die Identität des jeweiligen Menschen aus und haben Zugang zu ihnen entsprechenden Bereichen der sie umgebenden Welt.

Krafttier: Geistwesen der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit*, das jeweils eine ganze Tierart verkörpert, Schamanisch Praktizierende auf ihren Reisen begleitet bzw. führt und sowohl durch seine spezifischen Eigenschaften als auch verbal lehrt.

Lücke: geschwächte oder verletzte Stelle im Energiekörper, die ein Eindringen fremder Energien begünstigt.

Nicht-Alltägliche Wirklichkeit (NAW): Ebene unserer Realität, die auf den ersten Blick unsichtbar ist und meist nur in Trance oder anderweitig hervorgerufenen Ausnahmezuständen (Visionen, Nah-toderlebnisse etc.) wahrgenommen werden kann. Ebene der Krafttiere und anderer körperloser Geistwesen, die in vielen indigenen Kulturen von Schamanen bereist und beschrieben wird.

Schamanische Reise: durch Trance hervorgerufenes Eintauchen des feinstofflichen Körpers in die Nicht-Alltägliche Wirklichkeit zu Heilungszwecken oder zum Wissenserwerb.

Seele / Seelenrückholung: In manchen schamanischen Kulturen wird der Mensch nicht als nur mit einer Seele ausgestattet angesehen, sondern verfügt über mehrere Seelen, wovon sich manche durch Traumata ausgelöst, abgespalten oder zurückziehen können. Diese werden durch einen schamanisch Praktizierenden in der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* wiedergefunden, zurückgeholt und in

das Energiesystem des Klienten eingebunden. (In schamanischen Kulturen, die wie die christlich geprägte Kultur davon ausgehen, dass wir über nur eine Seele verfügen, wird in diesem Zusammenhang von Seelenteilrückholung gesprochen. Die Grundidee bleibt aber die gleiche.)

Trance: Veränderung des Bewusstseinszustandes, hervorgerufen durch monotone Rhythmen (meist Rassel oder Trommel), körperliche Ekstase (Schmerzen wie beispielsweise beim Sonnentanz mancher nordamerikanischer Indianerstämme, extremes Fasten etc.) oder psychoaktive Wirkstoffe. Die Trance öffnet das Bewusstsein für die Wahrnehmung der *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit*.

Die Autoren



Olaf Bernhardt ist Selbstversorger, schamanisch Praktizierender, Ehemann und Vater von drei Kindern. Er lebt in der Natur, seiner wichtigsten LehrerIn – von klein auf war er noch vor der Schule im Wald unterwegs und hat diesen Kontakt immer aufrechterhalten. Stundenlange Wanderungen in der uns umgebenden Natur haben seine Zugänge zur heimischen Geistwelt über 40 Jahre ausgeprägt – und aus dieser Natur-Unendlichkeit bezieht er auch heute die Kraft, Ruhe und Erkenntnis mit der er Menschen ermuntert und begeistert, sich unserer Heimat-Geist-Welten wieder mehr zuzuwenden.

Im Kontakt zur *Nicht-Alltäglichen Wirklichkeit* (in der eigenen Praxis und als Seminarleiter) und seinen Geistern wird Olaf zu einem anderen Wesen, leuchtend, voller Kraft, fast schon beängstigend kraftvoll, grenzenlos, spürbar echt, im Hier und Jetzt, einfach da, Tore öffnend, die als Klient selbst ohne Erfahrung mit Nicht-Alltäglichem deutlich spürbar sind. Mitreißend herzlich, frei und einfach. Er lehnt jegliche Interpretation der Erfahrungen anderer ab. Was manche zunächst irritierend empfinden, wird schnell zu der Wahrnehmung, dass jeder sich selbst, ohne Masken und Verstellungen leben und Erfahrungen sammeln darf – und soll. Er achtet und respektiert die Selbstständigkeit jedes Wesens.

www.schamanismus.org
arun-verlag-spirits.blogspot.de



Jennie Appel arbeitet seit 2006 in eigener Praxis als psychologische und energetische Beraterin mit schamanischen Techniken, Bewusstseinstraining und Coaching. Sie begleitet dabei nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Paare und Familien und leitet Krafttiefensuchen an Schulen.

Ihre große Erfahrung mit Klienten und ihre emotionale Einfühlbarkeit befähigen sie, Menschen zu sich selbst, den eigenen Visionen ihres Lebens und zur Quelle ihrer Selbstheilungskräfte zu führen. Begleitend finden auch Bewusstseins-Seminare, Zeremonien zu den Jahreskreisfesten sowie Rituale zu Hochzeit und Namensgebung ihren Platz. Ihre Ausbildung zur Studiosprecherin vereint sie erfolgreich mit ihrer Bewusstseinsarbeit, indem sie vielen Meditations-CDs ihre Stimme leiht.

Ihr Weg umfasst u.a. die Ausbildung zur Energieseherin am Shamanic Institute, Kurse bei der Foundation for Shamanic Studies, Dr. Wolf-Dieter Storl und Dr. Alberto Villoldo. In ihre Seminare fließen ebenfalls Elemente des dreijährigen Lehrgangs des OBOD (*Order of Bards, Ovates and Druids*) unter der Leitung von Philip Carr-Gomm ein.

Sie arbeitet in Bielefeld und Frankfurt, sowie überregional im Rahmen von Fernsitzungen und als Seminarleiterin.

Als Buchautorin veröffentlichte sie gemeinsam mit Dirk Grosser bereits „Ahnenreise – Schamanisch-meditative Wege zu unseren Wurzeln“ (Buch-CD-Set).

www.jennie-appel.de
www.ahnenreise.net