

SANDRA INGERMAN  
Lichtvoll leben



### *Buch*

»Alles, was ich zum Leben und Glücklichsein brauche, schenkt mir die Erde, wenn ich mich nur daran erinnere, dass ich Liebe bin und ein Wesen aus Licht.« In der westlichen Welt sind wir fokussiert auf die Heilung durch Methoden. Die schamanische Medizin sieht den Heiler hingegen als Gefäß der Liebe. Heilung funktioniert weniger durch Zeremonien, vielmehr durch die Energie, die dahinter steht. Sandra Ingerman, eine der bekanntesten Vertreterinnen des modernen Schamanismus, teilt in ihrem neuen Buch dieses Wissen über die universale Kraft der Liebe mit uns. Mit einfachen Übungen, die wir problemlos in unseren Alltag integrieren können.

### *Autorin*

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

*Von Sandra Ingerman sind bei Goldmann außerdem erhältlich:*

Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele, inkl. CD (22025)

Sandra Ingerman

# Lichtvoll *leben*

Schamanische Impulse  
für jeden Tag

Aus dem Amerikanischen  
von Jochen Lehner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel  
»Walking in Light. The Everyday Empowerment of a Shamanic Life«  
bei Sounds True Inc., U.S..

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

## 2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2013 by Sandra Ingerman. This translation published  
by arrangement with Sounds True ([www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com))

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22118-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meine Helfergeister,  
die mir den Weg ausleuchten.*

*Für die Erde, mein Zuhause.*

*Für meine Eltern Aaron und Lee Ingberman  
und für Woods, meinen Mann.*



# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	13
<b>Teil I: Ein Schamane sein .....</b>	<b>27</b>
Die verborgenen Bereiche – Zeremonien und	
Zugänge .....	31
Schamanische Instrumente und Hilfsmittel .....	53
<b>Teil II: Helfergeister und spirituelle Verbündete ...</b>	<b>73</b>
Krafttiere, Beschützer, Lehrer und Ahnengeister ...	80
Natur – Heilerin und Verbündete .....	97
Ihre sichtbare und unsichtbare schamanische	
Gemeinschaft .....	121
<b>Teil III: Heilung und Verwandlung .....</b>	<b>135</b>
Heilung für Körper, Geist und Seele .....	139
Initiationen: Tod und Wiedergeburt .....	152
<b>Teil IV: Den inneren Garten pflegen .....</b>	<b>171</b>
Seelen-Erinnerung .....	175
Ein erträumtes Leben .....	190
Hindernisse überwinden .....	210

<b>Teil V: Energien senden und lenken.....</b>	225
Die unsichtbare Kraft der Gedanken und Gefühle .....	229
Kraftvoll leben .....	253
Selbstschutz, Wahrnehmung und Projektion.....	266
 <b>Teil VI: Im Strom des Heiligen leben .....</b>	285
Das innere Licht .....	289
Parallelwelten und Reisen außerhalb der Zeit .....	307
Ein Netz aus Licht.....	321
 Dank .....	337
Literatur .....	339
Materialien .....	344
Über die Autorin.....	346
Anmerkungen .....	348

## Vorwort

In meiner Kindheit und Jugend empfand ich meine Eltern und Lehrer durchaus als starken Rückhalt, aber ich vermisste so etwas wie eine Bedienungsanleitung für das Leben in der normalen Welt.

Es war eine schöne Kindheit. Ich hatte liebevolle Eltern, und auch mit meinem Bruder verstand ich mich gut, obwohl es viel Streit gab. Ich ging gern zur Schule, ich liebte es, von neuen Dingen zu erfahren. Schon als Kind fühlte ich mich in den Welten des Geistes zu Hause, aber was mir fehlte, war ein Weg, den ich gehen konnte.

Es waren die 1960er Jahre, eine wirklich wilde Zeit, in der junge Leute wie ich nach einem neuen Bewusstsein suchten, das sie in die Welt tragen wollten. Für mich war es die Suche nach einem Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben, aber ich verhaspelte mich immer wieder und wusste einfach nicht, wie ein sinnvolles Leben für mich aussehen könnte. Wie viele andere beteiligte ich mich zum Beispiel an den Protesten gegen den Vietnamkrieg. Es war kein gerechter Krieg, so viel wusste ich, aber ich fühlte mich auch machtlos. Was konnte ich schon ausrichten?

Als ich in den 1990er Jahren in die Praxis der Schamanenreise eingeführt wurde, war dies wie eine Offenbarung. Ich

lernte meinen Helfergeist kennen, einen Schutzgeist, der auf meine Fragen – wie ich in meinem Leben Freude, Sinn und Gesundheit finden konnte – Antworten hatte. Seitdem ist der Schamanismus mir zur Lebensform geworden, es ist mein spiritueller Weg. Im Schamanismus habe ich die Wirkungsmöglichkeiten gefunden, nach denen ich gesucht hatte.

In der Zusammenarbeit mit meinem Schutzgeist und weiteren Helfergeistern habe ich erfahren, dass Schamanismus sich nicht darauf beschränkt, in unsichtbare Welten zu reisen, um dort Informationen zu beschaffen. Schamanismus ist eine Lebensform, es ist einer der Wege zur Veränderung unseres Lebens und der Welt ringsum. Diese Lebensform begann ich zu lehren, ich nenne meine Arbeit »Medicine for the Earth«.

Im Zusammenhang mit dieser Arbeit wurde ich zur Teilnahme an einer Pilotstudie der School of Integrative Medicine an der University of Michigan eingeladen. Es ging um die Frage, ob schamanische Praktiken bei Herzinfarktpatienten etwas ausrichten können. Eine Gruppe von Patienten wurde von mir in die Prinzipien meiner Arbeit eingeführt, eine zweite Gruppe erhielt die medizinische Standardbehandlung, und die dritte Gruppe nahm an einem von der Universität angebotenen Kurs zur Veränderung der Lebensweise teil, in dem es um Ernährung, sportliche Betätigung und den Umgang mit Stress ging.<sup>1</sup>

Der Erfolg der verschiedenen Ansätze wurde anhand standardisierter Methoden ermittelt. Bei meiner Gruppe zeigte sich bei der Anwendung eines Standard-Fragebogens zu Depression ein unmittelbarer Rückgang des Depressions-Punkt-

werts um 50 Prozent. Diese Gruppe ließ außerdem bei einem Test für den Parameter »Hoffnung« deutliche Verbesserungen erkennen. Beide Werte waren auch noch ein halbes Jahr später positiv.

Da es sich um eine randomisierte Studie handelte, die Gruppen also nach dem Zufallsprinzip bestimmt wurden, hatte ich keinen Einfluss auf die Zusammensetzung meiner Gruppe. Sie bestand zufällig mehrheitlich aus konservativen Christen. Es war eine reine Freude, mit diesen wunderbaren Menschen zu arbeiten, und ich habe eine Menge dabei gelernt. Vor allem gewann ich die beruhigende Gewissheit, dass ich auch religiösen Menschen heilsame und Hoffnung gebende schamanische Prinzipien vermitteln konnte. Die veröffentlichte Pilotstudie kommt jedenfalls zu dem Schluss, dass ein Workshop wie »Medicine for the Earth« bei Menschen mit akuter koronar bedingter Depression Hoffnung geben und die Depression lindern kann.<sup>2</sup>

In der heutigen Welt ist Hoffnung sicherlich ein wichtiger Faktor für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Anhaltende Verzweiflung jedenfalls raubt uns die Vitalität und die Kreativität, die wir brauchen, um unserem Leben eine andere Richtung geben zu können, eine Richtung, die unsere Entwicklung fördert und die es uns erlaubt, Sinn und Tiefe zu finden. Solange wir Hoffnung haben, stehen wir auf sicherem Boden, der Heilung und Veränderung zum Besseren verspricht.

Mein eigenes Leben war so ein Weg aus der Depression. Ich entschied mich dafür, Heilung auf einem spirituellen Weg zu

suchen, weil ich tief in mir spürte, dass meine Depression eine Art Einweihung in das Schamanentum war und mich auf den Weg des verwundeten Heilers führte. Alle in *Lichtvoll leben* beschriebenen praktischen Vorgehensweisen sind Bestandteile meines Alltags, sie waren für mich wahrhaft »balsamisch«. Meine Reisen und die spirituelle Praxis haben mich dahin gebracht, dass ich auf den Wellen der Depression zu reiten lernte, und da begann für mich ein tiefes, gehaltvolles und sinnerfülltes Leben.

Im Austausch mit meinen Kursteilnehmern und den Lesern meiner Blogbeiträge und Kolumnen zeichnet sich ab, dass die Menschen, die nach meiner Anleitung ein schamanisches Leben führen, großen Gewinn daraus ziehen. Das ist allerdings kein immer so ganz leichter Weg. Man braucht, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, eine Menge Disziplin und Stehvermögen. Manchmal erscheint es verlockend, in ein nicht gar so anspruchsvolles Leben zurückzufallen, in dem wir nicht ständig auf unser Verhalten achten müssen. Doch wenn wir mit dieser Arbeit etwas bewirken wollen, brauchen wir den festen Entschluss, uns gewissenhaft der Praxis zu widmen.

In den Jahren meiner Lehrtätigkeit zur Integration einer schamanischen Praxis in den Alltag habe ich gelernt, dass sie uns befähigt, dem Leben auf der Erde zu dienen. Es macht mich froh, dies hier mit Ihnen teilen zu können. Alles Lebendige hängt zusammen, jeder gelungene Bewusstseinswandel teilt sich augenblicklich dem gesamten Gewebe des Lebens mit.

# Einleitung

So alt der Schamanismus ist – für alle, die sich ein Leben in Harmonie und Gesundheit wünschen, die Frieden in der Welt und in ihrem persönlichen Leben anstreben, kann er noch heute bedeutsam sein. Welche Rolle kann eine so alte Tradition in der modernen Welt und für den Umgang mit den Problemen unserer Zeit spielen? Diese Frage bewegt mich als Psychotherapeutin wie auch als Schamanismus-Lehrerin. Tatsächlich hat sich der Schamanismus weiterentwickelt, um den Erfordernissen der Zeit und den Bedürfnissen der Menschen dienen zu können. Und weil er sich noch immer entwickelt, kann er heute seinen Stellenwert haben wie eh und je, denn unzählige Menschen finden in dieser Zeit zum Bewusstsein der Einheit und interessieren sich für das Heilen mit Licht und Klang.

*Lichtvoll leben* ist eine Einführung in die Schamanenreise. Darüber hinaus wird das Buch Sie in Bereiche tief in Ihrem Innern führen, es lehrt eine schamanische Lebensform, ein Leben in der Freude, die dieser Tiefe entspringt. Sie werden lernen, wie Sie inmitten von Veränderungen und Umwälzungen ausgeglichen und in Ihrer Mitte bleiben können, sodass die Hoffnung Sie nie verlässt, was auch geschehen mag. Sie werden erleben, wie Sie jede Minute des Tages offen sind für alles, was

das Leben für Sie bereithält – das sind ja immer wieder Situationen und Erfahrungen, an denen Sie wachsen, durch die Sie sich weiterentwickeln. Sie stimmen Ihre Wahrnehmung darauf ein, die Herausforderungen des Lebens als zu jener Reise gehörig zu erkennen, auf die Sie sich eingelassen haben.

Sie werden sich mit mehr Selbstvertrauen im Strom des Lebens bewegen, nicht nur in ruhigen Gewässern, sondern auch in den Stromschnellen. Hierfür ist es wichtig, etwas über die verschiedenen Zyklen des Lebens zu wissen, und zu lernen, wie man sich auf die wechselnden Umstände einstellt, anstatt gegen sie anzukämpfen.

Ich werde Sie in diesem Buch in eine Vielzahl von Praktiken einführen, mit denen Sie Ihr Innenleben entwickeln können. Entsprechend wird sich Ihr äußeres Leben ändern, denn unsere innere Erfahrungswelt spiegelt sich im Äußeren wider. Wenn Sie also Frieden finden, wenn Sie innerlich gesund, ausgeglichen, froh und dankbar sind, werden Sie dies ausstrahlen. Wer in seiner inneren Landschaft Schönheit verwirklicht hat, tritt in eine neue Dimension des Lebens ein.

Bei Begegnungen mit Schamanen indigener Kulturen fällt den Leuten immer wieder auf, wie viel Licht sie ausstrahlen und wie aufbauend ihre Nähe wirkt. Heilend ist vor allem ihre schiere Präsenz, weniger das, was sie tun. Die Energie hinter ihrem Tun, das ist es, was heilt. Wir im Westen kleben eher an den Methoden, wir vergessen gern, dass Liebe das größte aller Heilmittel ist.

Schamanen lachen auch viel. In ihren Augen blitzt die Freude, und sie strahlen einen inneren Frieden aus, nach dem wir

Westler uns meist nur sehnen können. Schamanen wenden sich mitfühlend dem Leiden anderer zu, denn sie selbst sind »verwundete Heiler«. Der Weg ihrer Einweihung führt sie durch tiefe Leiden, und das erlaubt ihnen, ein Leben lang mitfühlend zu sein. Ihre eigenen Wunden und die Erinnerung daran, die Narben, tragen ihr Ego ab, sodass ihr spirituelles Licht leuchten kann. Diese Erfahrungen sorgen dafür, dass sich ihre innere Welt entfaltet, und darin finden sie Frieden. Dagegen sind in unserer westlichen Gesellschaft viele nur auf äußere Veränderungen aus. Sicher, die Gestaltung unseres Lebens will geplant sein, aber neben dieser rationalen Planung ist es wichtig, dass wir unsere Innenwelt erkunden und einen inneren Raum schaffen, in dem Frieden, Kraft und Fülle sind: Äußenen Vorstellungen müssen innere Visionen gegenüberstehen. Da gilt es aufzuwachen aus der kollektiven Trance, die uns dazu drängt, beim Materiellen zu bleiben. Ja, es wird Zeit, dass wir uns für eine neue Dimension des Lebens bereit machen.

Wo das geschieht, haben uns unser Geist und unsere Weisheit Dinge mitzuteilen, von denen unser Verstand nichts weiß. In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie in die Welt der Schamanen reisen können. Es ist eine sehr vielgestaltige Welt, denn der Schamane verfügt nicht nur über ein reiches Innenleben, sondern arbeitet auch mit Helfergeistern, Schutzgeistern und Verbündeten zusammen, die Weisheit, Anleitung und Heilkräfte beisteuern.

Ein Schamane achtet und verehrt die Natur. Seine Lehren gehen davon aus, dass wir Menschen zur Natur gehören und

nicht von ihr getrennt sind. Also lernen wir, mit der Strömung des Lebens zu fließen, anstatt stromauf zu schwimmen. In schamanischen Kulturen achten die Menschen sich selbst und den anderen, ja alle Wesen im Gewebe des Lebens, und so entsteht ein harmonisches Miteinander. Die Erde ist unser Zuhause, und das Leben kann nur Bestand haben, wenn wir uns wieder mit der Natur verbinden.

Vielfach sehen wir die Welt nur mit den äußersten Augen. Dann gehen wir den Weg des Egos, geleitet von unseren Gedanken und Überzeugungen, von Ängsten und Prägungen. Das kann ein Gefühl der Leere erzeugen, denn unsere Seele sehnt sich nach Verbundenheit mit dem Geist, nach einem sinnerfüllten Leben. Wenn wir den Weg des Geistes gehen, ist unser Blick auf die Welt und das Leben von Frieden, Liebe und Zuversicht geprägt. Vom Weg des Egos auf den des Geistes zu wechseln verlangt uns eine Menge ab, und *Lichtvoll leben* möchte Sie für diesen Übergang ausrüsten. Viele sind im Begriff, diesen Weg zu gehen. Schließen Sie sich an.

## Der Schamane in der Geschichte

In diesem Buch führe ich Sie in schamanische Praktiken ein, die Sie in Ihren Alltag übernehmen können. Ich lege aber Wert auf den Hinweis, dass ich Sie nicht zum Schamanen ausbilde. Wer auf den Weg der Einweihung geführt wird, um für seine Gemeinschaft ein Schamane oder eine Schamanin zu werden, das entscheiden die Geister. Hierbei handelt sich

nicht um einen Beruf, den man wählt, sondern es muss einem bestimmt sein.

Schamanismus ist eine Form der spirituellen Praxis, die über hunderttausend Jahre alt ist und auf der ganzen Welt ausgeübt wird. Das Wort »Schamane« stammt aus der Sprache der sibirischen Tungusen und wird in der Bedeutung »Geistheiler« oder »Der im Dunklen sieht« verwendet. Schamanismus ist in Sibirien und dem übrigen Asien, in Europa, Afrika, Grönland sowie Nord- und Südamerika verbreitet. Da er auf der ganzen Welt vorkommt, können Sie davon ausgehen, dass sich auch in Ihrer persönlichen Ahnenreihe Schamanen befinden.

Kennzeichen eines Schamanen, einer Schamanin ist eine besondere Form des Sehens. Schamanismus ist ein Weg des Herzens. Er schafft eine Öffnung, durch die wir Reisen in die verborgenen Bereiche unternehmen können. Dort tauscht sich ein Schamane direkt mit hilfsbereiten, mitfühlenden Geistern aus, um Aufschluss über etwas zu gewinnen oder für einen Kranken beziehungsweise die Gemeinschaft um Heilung zu bitten.

Im Schamanismus geht es immer um die spirituelle Seite einer Krankheit, die sich als seelisches oder körperliches Übel manifestieren kann. Es gibt einige eher allgemeine Kategorien von Krankheiten, aber jeweils eine große Auswahl an Zeremonien, die der Schamane für den Kranken abhalten kann. Für den Heilungsprozess ist es wichtig, dass sich der Schamane öffnet und als Gefäß für die grenzenlosen Kräfte der Helfer geister zur Verfügung stellt. Jeder Kranke und Hilfesuchende

muss eine genau auf seine Person abgestimmte Behandlung bekommen.

Eine der Grunddiagnosen lautet »Seelenverlust« und bezeichnet den Verlust von Anteilen der Seele aufgrund eines Traumas. Es kommt auch vor, dass jemand mehr oder weniger große Anteile seiner Kraft eingebüßt hat oder dass spirituelle Blockaden vorliegen, die gelöst werden müssen. Und schließlich kann es sein, dass ein Geist von jemandem Besitz ergreift und sich in seinem Körper einnistet. In den meisten Fällen liegen Mischformen vor. Der Schamane diagnostiziert das Problem zusammen mit seinen Helfergeistern. Anschließend geht es darum, verlorene Seelenanteile und Kräfte zurückzugewinnen oder Blockaden zu lösen.<sup>3</sup>

Darüber hinaus gibt es schamanische Zeremonien, die den Zweck haben, die Seelen Verstorbener in die transzendenten Bereiche zu führen. Hier kann Psychopomp (»Seelengeleit«) erforderlich sein, etwa wenn jemand vom Geist eines Verstorbenen besetzt ist. Schließlich hat der Schamane, die Schamanin auch noch die Aufgabe, für Ratsuchende oder die Gemeinschaft durch Divination, also die Voraussage künftiger Ereignisse, bestimmte Informationen zu beschaffen. Alles in allem sind Schamanen Heilerinnen und Weissager, Priesterinnen und Psychotherapeuten, Mystikerinnen und Geschichtenerzähler.

Die Zeremonien der Schamanen dienen also Heilzwecken und begleiten alle wichtigen Übergänge des Lebens, zum Beispiel die Geburt oder die Eheschließung. Sie sorgen für eine gute Weiterreise der Sterbenden und helfen nach dem Tod geliebter Menschen den Hinterbliebenen bei der Trauerarbeit.

Es gibt Einweihungs- und Übergangsriten für wichtige Lebensabschnitte, etwa die Einführung in die Welt der Erwachsenen am Ende der Kindheit.

In traditionellen Lebensgemeinschaften gab es einen oder mehrere für das Heilen zuständige Schamanen. Daneben jedoch lernte jedes Mitglied der Gemeinschaft von Kindheit an, wie allem im Leben mit Achtung zu begegnen ist, wie jeder seine besonderen Begabungen einbringt und wie man im Einklang mit sich, der Gemeinschaft und der Natur lebt. Alle lernten, dass jeder Einzelne wichtig für das Ganze ist. Jeder kannte die »Medizin«, die er und nur er zur Gesundheit des Ganzen beisteuern konnte.

## Schamanismus heute

In vielen Gesellschaften ist dies verlorengegangen, und es wird Zeit, dass wir uns wieder darauf besinnen: auf die Achtung gegenüber allem Leben auf der Erde. Jeder von uns verfügt über ganz eigene Stärken, die wichtig sein können, um das Gewebe des Lebens gesund zu erhalten. Aus meiner Sicht steht ein Übergang an von einem hierarchischen zu einem neuen Modell, das ich als eher weiblich empfinde und das darin besteht, unsere ureigene Weisheit und Intuition einzubringen, um uns Hand in Hand für die Gesamtheit des Lebens einzusetzen.

Im Schamanismus gilt, dass alles lebendig und mit Geist begabt ist. Alles ist mit allem verbunden, und wenn wir uns von anderen Lebensformen und Lebewesen – zu denen auch

die Erde, die Sterne und der Wind gehören – getrennt sehen, unterliegen wir einer Täuschung. Dem Schamanen einer Lebensgemeinschaft obliegt es, für Gleichgewicht und Harmonie zwischen den Menschen und allen Lebewesen und Naturkräften zu sorgen.

Wir alle sind eingebunden in die große Sinfonie des Lebens, so empfinde ich es – jeder ein Ton, der sich mit den Tönen aller anderen Lebewesen zum großen Lied der Erde verbindet. Wir alle haben unsere Stimme in dieser Musik, dem Gesang des Universums. Es wird Zeit, dass jeder wieder zu seinem Lied findet und es gebührend achtet.

Schamanismus ist ein Weg des unmittelbaren Erkennens. Alles, was Sie dazu wissen müssen, können Sie von Helfergeistern erfahren oder durch das Eintauchen in Ihre eigene Weisheit und Vision. Wir alle besitzen kreative Begabungen, die wir für die Gemeinschaft nutzen können, und uns allen ist es gegeben, Liebe und Licht zu verkörpern und dadurch unser Leben und die Welt zu verwandeln.

Wenn unsere Vorfahren schamanische Praktiken übten, konnte es ihnen passieren, dass sie von Kirche oder Staat verfolgt und eingesperrt oder sogar getötet wurden. In vielen Ländern duldeten die Kirchen keine direkte Offenbarung ohne menschliche Mittler. Verschiedene Regierungen verboten spirituelle Praktiken wie den Schamanismus, es wurde alles unterdrückt, was die staatliche Autorität infrage stellte. Man durfte sich als Schamane nicht bei Zeremonien oder auch nur beim Trommeln erwischen lassen, dann drohte Inhaftierung.

Tatsächlich steht es aber jedem Menschen zu, nach unmittelbarer Erkenntnis zu streben und sich dazu nach eigenem Ermessen spirituelle Anleitung zu suchen. Die Praxis kann heute anders aussehen als bei den Naturvölkern, aber der Brückenschlag zu den alten Praktiken ist doch notwendig, um geeignete Formen für die moderne Gesellschaft zu finden. Schamanismus muss nichts von seiner ursprünglichen Kraft einbüßen, wenn wir nur Disziplin üben und unserem spirituellen Weg treu bleiben.

Nicht jedem ist es bestimmt, ein Schamane oder eine Schamanin zu sein, aber es liegt in Ihrer Hand, sich für eine spirituelle Lebensform zu entscheiden. Die Übungen und Reisen in diesem Buch werden Sie dazu anleiten.

## Komplexe Probleme, einfache Lösungen

Durch die sozialen Medien, durch Post und E-Mail stehe ich in Kontakt mit sehr vielen Menschen, die sowohl ihr eigenes Leben verbessern als auch der Erde dienen möchten. Ich schreibe auch viel darüber, welche Kraft die schamanische Praxis hat, wenn etwas verändert werden soll. Immer wieder werde ich gefragt, wo man mit der spirituellen Arbeit am besten ansetzt, und dann verweise ich auf die Praktiken, die ich in diesem Buch beschreibe.

Manches wirkt erst einmal sehr einfach, und viele meinen dann, es handle sich um Anfängerübungen. Dem ist aber nicht so, auch wenn es immer Menschen geben wird, die auf kom-

plizierte Zeremonien und Praktiken aus sind, weil sie glauben, damit sei mehr zu erreichen. Zudem bleiben viele, die sich auf eine spirituelle Praxis einlassen, nicht lange genug bei der Stange, um in den Genuss der positiven Effekte zu kommen. Dann meinen sie, es funktioniert nicht. Wenn Sie also den Weg finden, den Sie gesucht haben, ist es wichtig, dass Sie ihn entschlossen verfolgen und sich ganz auf ihn einlassen. Lassen Sie sich nicht von anderen Ansätzen ablenken, die vielleicht auf den ersten Blick wirksamer aussehen. Alle spirituellen Wege, gleich ob simpel oder anspruchsvoll, führen zum gleichen Ziel. Wichtig ist, dass man sich darauf einlässt. Wir mögen schamanische Heilzeremonien faszinierend finden, insbesondere wenn wir dabei ekstatische Zustände erleben, aber erst wenn uns die schamanische Lebensform zu einer alltäglichen Selbstverständlichkeit geworden ist, können unsere Heilzeremonien von anhaltender Wirkung sein.

Auch sehr einfache und alte schamanische Praktiken haben das Potenzial, tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Lassen Sie sich vom simplen Aufbau der Übungen nicht irreführen, sie werden sich als sehr vielschichtig erweisen. Machen Sie einfach die in diesem Buch beschriebenen Übungen, und Sie werden sehen, dass Sie sich auf ein Abenteuer einlassen – es ist ein Weg der Freude und Schönheit, den Sie leichten Schrittes gehen können.

Sie werden dabei auf Hindernisse stoßen, und auch die können vielschichtig sein, etwa wenn etwas aus Ihrem Unbewussten auftaucht, das betrachtet, erforscht und schließlich geheilt werden möchte. Oder wenn Sie feststellen, dass Ange-

hörige, Freunde und Kollegen kein Verständnis für Ihren Entschluss zu einem bewussten Leben haben und es von diesen Seiten keine unterstützenden Energien gibt. Vielleicht ist die Dynamik einer Beziehung sogar eher dazu angetan, Sie von diesem Weg abzubringen, und Sie bekommen Zweifel. Ähnliches kann Ihnen auch auf der kollektiven gesellschaftlichen oder politischen Ebene begegnen, wo wir ja eher gehalten sind, nicht zu träumen und keine Trancezustände zu suchen, sondern der Norm zu genügen.

Ich stehe im Austausch mit vielen meiner Schüler, die selbstständig mit dem Gelernten weiterarbeiten und mir von ihren Erfolgen, aber auch von den Schwierigkeiten eines schamanischen Alltags berichten. Sobald sie eintauchen, so der Tenor, gelangen sie in eine vielfältige innere Landschaft, die voller Schönheit ist, aber auch schmerzhafte alte Verletzungen erkennen lässt, die geheilt werden wollen.

## Zum Umgang mit den Übungen

Es gibt viele Zugänge zu unserem inneren Raum, der Weisheit, Intuition und sogar Gnade birgt, aber für mich selbst habe ich festgestellt, dass die Schamanenreise einen wunderbaren Ansatz bietet, um an unser ureigenes Wissen zu gelangen. So werden Sie im Rahmen dieses Buchs die Schamanenreise als Zugang zu dem Wissen nutzen, das tief in Ihnen schlummert. Sie werden auf Ihrer Reise Helfergeister zur Seite haben, die Sie auch dabei unterstützen werden, das, was Sie gefunden ha-

ben, im Alltag umzusetzen, ob Sie irgendwo in der Schlange stehen oder im Verkehrsgewühl unterwegs sind. Darum geht es in diesem Buch: das Unsichtbare in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Wenn Ihnen dies gelingt, wird es Ihnen viel Auftrieb geben.

Auch wenn Sie mit der Schamanenreise bereits vertraut sind, bitte ich Sie darum, sich meine Anleitungen noch einmal anzusehen. Ich vermittele zwar nichts grundsätzlich Neues, aber meine schamanische Praxis und meine Lehrtätigkeit führen dazu, dass ich meine Anleitungen in ihren Einzelheiten immer noch feiner abstimme. Vielleicht kommen Ihnen beim Lesen neue Ideen, vielleicht bekommen Sie Anstöße zur Abwandlung Ihrer eigenen Praxis und erreichen dadurch eine neue Stufe.

Anleitungen sind wichtig, doch sie können uns auf unserem spirituellen Weg nur bis zur Tür bringen. Um dann durch die Tür in die Tiefe des Unsichtbaren eintreten zu können, müssen wir uns von den Anleitungen und Methoden lösen – die würden uns nämlich an der Oberfläche halten und verhindern, dass wir die Welt des Geistes in ihrer Schönheit erkunden.

Natürlich müssen wir alle irgendwo anfangen, und meine Anleitungen werden Sie auf den Weg bringen. Aber irgendwann werden Sie sie hinter sich lassen und Ihren eigenen Weg finden. Schamanen bewegen sich in unsichtbaren Welten und haben Umgang mit formlosen Energien. Zu viel Form würde bei unserer Arbeit zum Korsett werden, das der Kraft keinen Spielraum lässt.

Nicht alle Zugänge zu den unsichtbaren Bereichen sind für alle Menschen gleich gut geeignet, deshalb stelle ich Ihnen etliche Ansätze vor, die Sie ausprobieren können. Vermeiden Sie es, die verschiedenen Ansätze zu bewerten. Experimentieren Sie mit verschiedenen Vorgehensweisen, folgen Sie Ihrer Intuition.

Nehmen Sie sich bitte Zeit für dieses Buch. Die Kapitel bauen aufeinander auf, daher sollten Sie ein Kapitel bearbeitet und verarbeitet haben, bevor Sie zum nächsten übergehen. Wenn Sie dieses Buch nur lesen, aber die Übungen nicht machen, füttern Sie nur Ihren Verstand. Möchten Sie dagegen wirklich etwas bewegen und verändern, müssen Sie sich auf die Arbeit einlassen. Die Lehren gehen über die niedergeschriebenen Worte hinaus. Gehen Sie also langsam vor, nur so findet Ihre Seele wirklich Nahrung in den Übungen. Sehen Sie von Anfang an zu, dass Sie die Übungen in Ihr Leben integrieren, in einem langsam und stetigen Rhythmus.

Sollte diese Arbeit neu für Sie sein, lassen Sie ruhig erst einmal alles aus, wozu Sie sich noch nicht bereit fühlen. Sie können dann wieder darauf zurückkommen, wenn die Zeit reif ist. Es gibt keine vorgegebene Ordnung, *Lichtvoll leben* versteht sich einfach als Führer zu einer schamanischen Lebensweise.

Sollten Sie sich bereits mit einem Teil des hier vorgestellten Materials auseinandergesetzt haben, nutzen Sie jetzt die Gelegenheit, die Übungen zu wiederholen und zu vertiefen. Jede in diesem Buch vorgestellte Übung hat etliche Ebenen. Schamanen wiederholen und leben diese Übungen ein Leben lang,

mit einem Durchgang ist es nicht getan. Schamanismus ist ein Lebensweg.

\* \* \*

Es inspiriert mich immer zu sehen, wie meine Schüler und Kollegen diese Arbeit zusammen mit mir überall auf der Welt verbreiten. Wenn Sie jetzt in die Welt der Schamanen eintreten, schaffen Sie im Zusammenwirken mit vielen anderen ein kollektives Energiefeld. Zwar macht jeder die Übungen zu einem anderen Zeitpunkt, aber das Kraftfeld nimmt dennoch stetig zu. Mit dem ersten Schritt auf diesem Weg werden Sie Teil einer kollektiven Zeremonie. Und jetzt beginnt diese Zeremonie für Sie.

TEIL I

Ein Schamane sein



*Machen Sie es sich bequem. Atmen Sie ein paar Mal tief und befreiend durch. Achten Sie darauf, wie das tiefen Atmen Sie erdet, wie Sie sich dabei sammeln.*

*Folgen Sie ganz bewusst Ihrem Atem, und stellen Sie sich vor, wie der Atemstrom alle ablenkenden Gedanken auflöst – Gedanken über den Tag, vielleicht Gedanken an Belastendes. Stellen Sie sich vor, dass die Energie vom Kopf ins Herz sinkt. Legen Sie die Hand aufs Herz, atmen Sie. Tief einatmen, kurze Pause, dann langsam ausatmen. Wiederholen Sie das mehrmals, und nehmen Sie dabei Ihren Herzschlag wahr, fühlen Sie Ihre Verbindung mit der Erde. Fühlen Sie auch die Verbindung zu Ihrem wahren Ich, zu dem, was Sie über Ihren Körper, über Ihr Denken und Fühlen hinaus noch sind. Dieses größere Ich bietet Ihnen Ausgeglichenheit und Frieden. Fühlen Sie Ihr wahres Ich und die Erde und den Geist der Gegend, in der Sie leben.*

*Schamanen nehmen alles als lebendig und mit Geist begabt wahr. Auch die Gegend, in der Sie leben, ist ein Lebewesen. Vereinigen Sie Ihren Puls mit dem der Erde. Schamanismus ist ein Weg des Herzens, weshalb sich dieser Teil des Buchs an Ihr Herz wendet, weniger an Ihren Verstand.*

*Sie entspannen sich jetzt zusehends und finden Kontakt zu Ihrer Innenwelt. Machen Sie sich bewusst, was Sie am Leben lie-*

*ben, was Ihnen kostbar ist. Wer das Leben liebt, leidenschaftlich liebt, und einen Sinn in ihm erkennt, dem weist diese Liebe den Weg. Leidenschaftliche Liebe zum Leben ist wie eine Art Leuchtfieber, das uns in allen Schwierigkeiten und Herausforderungen Orientierung bietet. Um diese Liebe zu wecken, denken Sie an etwas, was Ihnen kostbar ist – vielleicht etwas in der Natur, jemand in der Familie, ein Tier, eine Pflanze. Legen Sie das Bild, das zu dieser Kostbarkeit gehört, oder das Gefühl, den Klang, den Duft in Ihr Herz, und halten Sie mit tiefen Atemzügen die Verbindung zu sich selbst und der Erde.*

*Holen Sie Ihr Bewusstsein nach ein paar weiteren tiefen Atemzügen zurück in das Zimmer, in dem Sie sich befinden. Jetzt sind Sie bereit, mit Helfergeistern Bekanntschaft zu schließen und in die Kunst der Schamanenreise eingeführt zu werden. Etliche Helfergeister stehen bereit, Sie mit Rat und Tat zu unterstützen.*

## Die verborgenen Bereiche – Zeremonien und Zugänge

In schamanischen Gemeinschaften sind Zeremonien ein wichtiger Bestandteil des Lebens, sowohl jeder Einzelne als auch die Gemeinschaft findet darin Rückhalt. Über Zeremonien erhalten wir Menschen Zugang zur spirituellen Welt, sie ermöglichen den Austausch und schaffen eine Beziehung zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren. In der modernen westlichen Gesellschaft herrscht oft eine gewisse Scheu vor Zeremonien, da wir zu wenig über ihre Kraft und ihren Zweck wissen. Zeremonien sind uns rätselhaft, wir verstehen sie nicht. Für manche Menschen haben Zeremonien auch zu viel mit Religion zu tun, und sie möchten sich nicht auf etwas einlassen, wozu sie keinen persönlichen Bezug haben.

In schamanischen Kulturen dagegen haben Zeremonien seit eh und je ihren festen Platz. Sie werden als wirkmächtig angesehen und stellen für die Gemeinschaft eine verbindende Kraft dar. Mit einer Zeremonie setzen wir gleichsam eine Intention, eine Absicht in Bewegung. Das eröffnet einen Zugang zum Reich des Unsichtbaren, wo das »wie innen« an das »so außen« grenzt, wodurch Resonanzen entstehen, die etwas verändern können. Zeremonien knüpfen Beziehungen zwischen Menschen und den schöpferischen Kräften des Universums,

wodurch Intention zu Aktion wird und sich in der stofflichen Welt als Veränderung manifestieren kann. Durch Zeremonien kann der Schamane Erkenntnisse gewinnen, aber sie können auch Heilzwecken dienen. Außerdem bilden Zeremonien den Rahmen für die wichtigen Übergänge zwischen den verschiedenen Lebensphasen und für Anrufungen. Sie setzen Energien frei und helfen Bewusstseinszustände zu überwinden, die für den Einzelnen oder die Gemeinschaft nicht länger nützlich oder zuträglich sind.

In diesem Buch werden Sie lernen, wie Sie für sich selbst Divinations- und Heilungszeremonien anlegen können. Sie werden erfahren, dass Sie dafür keinen Anleitungen und Regeln folgen müssen, denn Ihre Zeremonien sollen für Sie persönlich einen Sinn haben. Es geht letztlich darum, jeden Tag als eine Zeremonie zu leben und so ein erfülltes spirituelles Leben zu gestalten. So wird nach und nach das Heilige in alle Bereiche des normalen Lebens hineingetragen.

Manche Menschen nehmen eine spirituelle Praxis auf, weil sie sich davon Schutz vor den Schwierigkeiten des Lebens erhoffen, aber keine Zeremonie und kein helfender Geist kann Sie vor Problemen bewahren. Vielmehr dienen die Situationen, in die das Leben Sie bringt, Ihrer Entwicklung. Herausforderungen tragen das Ego ab und ermüden das Denken und schließlich auch den Körper. Das ist für den Geist die Gelegenheit, sich als Licht zu bekunden, das Ihnen den Weg ausleuchtet. Ihr Geist hat genug Kraft, Sie durch alles hindurchzutragen. Deshalb ist es so wichtig, die Verbindung zu Ihrem Geist klar und stark werden zu lassen.

Durch schamanische Praxis erreichen Sie, dass Sie nicht mehr so sehr von Ihrem kleinen Willen geleitet sind, dem Ich-Willen, der dem Leben eine Richtung aufzwingen möchte. Hingabe lässt Raum für den großen *Willen* entstehen. Das ist Ihr tieferer Geist, Ihr göttliches Ich. Sobald Sie sich dem *Willen* unterwerfen, wird Ihr Leben ein wahrhaft spirituelles Leben. Und so stoßen Sie auf Ihren inneren Schamanen, denn jetzt sind Sie nicht mehr von Angst beherrscht, sondern der Geist leitet Sie.

Im Rahmen Ihrer Arbeit an sich selbst lernen Sie auch, aus Ihrem Herzen zu leben – sich von Ihrem Herzen leiten zu lassen und von Ihrem »starken Auge«, dem Auge der Intuition. Sie können die Herausforderungen des Lebens nicht einfach verschlafen. Auch können Sie sich für ihre Bewältigung nicht allein auf Ihren Körper und Ihren Verstand verlassen. Aber die Kraft des Geistes wird Sie tragen und unterstützen.

Viele Menschen fragen sich, ob das Leben vielleicht auch mal leichter wird. Da kann ich nur sagen: Es hängt davon ab, ob Sie sich für den Weg des Egos oder für den Weg des Geistes entscheiden. Sie brauchen eine starke Beziehung zum göttlichen Licht, zum Ursprung, zum Geist. Wenn die gegeben ist, können Sie sich Ihrem Geist anvertrauen, und dann fühlen Sie sich wie durchs Leben getragen, folgen mühelos dem Strom des Lebens. Durch Erfahrung lernen Sie, dem tieferen Geist und Ihrer inneren Führung zu vertrauen. Sie verlassen sich zunehmend auf die Unterstützung durch Ihre Helfergeister, und im gleichen Maße fühlen Sie sich Ihrem täglichen Leben immer besser gewachsen. Sie erleben eine innere Verwand-

lung, die auch im äußereren Leben ihren Niederschlag finden wird.

Nach spirituellem Verständnis ist die Außenwelt ein Spiegelbild unserer inneren Verfassung. Der hermetische Grundsatz »Wie oben, so auch unten, wie innen, so auch außen« gilt auch im Schamanismus. Zeremonien verändern unsere innere Landschaft, und im Äußeren sind diese Veränderungen klar zu erkennen. Sie sind dann zunehmend vom Geist geleitet und lassen sich nicht mehr von Ihrem Ego gängeln. Sie reiten auf einer anderen Welle des Lebens als bisher und erleben zunehmend innere Harmonie und Frieden. Das erweist sich als heilsam für Sie selbst, aber auch für die Welt, denn innere Harmonie zieht äußere Harmonie nach sich. Jede Zeremonie, jede Bewusstseinsveränderung wirkt sich auf das Gewebe des Lebens aus.

## Eine Zeremonie gestalten

Bei einer Zeremonie im Haus oder im Freien werden Körper und Geist aktiviert. Sie müssen überlegen, was Sie brauchen, und alles Erforderliche zusammensuchen, den richtigen Ort für die Zeremonie finden und einen heiligen Raum schaffen. Ihr innewohnender Geist ist mit von der Partie, er leitet Sie, unterstützt Sie, sorgt dafür, dass Sie alles bewältigen. Der Aufbau einer Zeremonie schafft eine Art Brennpunkt: Körper, Verstand und Geist verbinden sich mit klarer Ausrichtung und Konzentration, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Eine Zeremonie besteht aus drei Teilen oder Phasen: Am Anfang steht die Vorbereitung und Einstimmung, der Mittelteil ist die eigentliche Zeremonie, am Ende stehen der Dank und der Abschluss der Zeremonie.

### *Anfang*

Zunächst planen Sie, wie die Zeremonie ablaufen soll. Sie legen alle benötigten Dinge bereit und schaffen den heiligen Raum. Sie müssen vorbereitet oder eingestimmt sein, um während der Zeremonie in die Traumzeit eintreten zu können. Gehen Sie mit bewusster Intention ans Werk, das ist wichtig für einen guten Verlauf.

Vielleicht wollen Sie ein besonderes Kleidungsstück oder Accessoire tragen – ein Tuch, einen Gürtel oder auch Schmuck –, das Ihnen viel bedeutet. Auch das hilft Ihnen, die Welt des Alltags hinter sich zu lassen und in die des Geistes einzutreten. Für Schamanen ist das Anlegen des Zeremonialgewands ein Signal, den alltäglichen Ich-Zustand zu verlassen und sich mit der Kraft des Geistes zu vereinigen.

Einige weitere Möglichkeiten der Vorbereitung und Einstimmung:

- Verweilen Sie einige Zeit still in der Betrachtung Ihrer Intention.
- Singen und tanzen Sie, damit Ihr Ich mehr an den Rand rückt und das Licht des Geistes zu Ihnen durchdringen kann.