

Oliver Driver

Der Schamane in dir

Seelenrückholung und Aurachirurgie

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Inhalt

Los geht's!	4	Aura-Chirurgie	58
		Gegenstände	61
		Waffen.....	62
Vorbereitung.....	10	Körperliche Verletzungen	65
Das eigene Befinden	12	Körperliche Symptome.....	65
Die Haltung des Heilers	13	Insekten	67
Die Erwartungshaltung	15	Besetzungen.....	67
Das notwendige Handwerkszeug.....	20		
		Schamanisches Reisen.....	72
Der Sitzungsbeginn.....	24	Einleitung	75
Der Klient.....	26	Die Bilder im Schamanismus.....	83
Die Gesprächseröffnung.....	26	Die hohe Kunst des Reisens in andere Welten	94
Das Herz des Klienten öffnen.....	27	Die Reise in die Mittlere Welt.....	102
Heiligen Raum öffnen.....	29	Die Reise in die Untere Welt	105
In Kontakt gehen – Ho'oponopono.....	30	Die Reise in die Obere Welt	114
		Beenden der energetischen Arbeit	118
Chakrenreinigung.....	32	Nachbesprechung	120
Pendeln im Schamanismus.....	37	Nach der Sitzung.....	121
Energien »sehen«.....	39	Fernheilung.....	121
Die schamanische Trance	42	Reinigen des Arbeitsplatzes und der Geräte	123
Kommunikation ist alles	43		
Geistige Helfer	43	Nachwort	124
Der Führungsgeist	44	Über den Autor	128
Das Krafftier.....	44	Bildnachweis.....	128
Energetische Reinigung der Chakren.....	50		
Chakrenreinigung mit dem Krafftier	52		
Kopf nochmals halten.....	55		
Erfolgskontrolle	55		

ISBN 978-3-8434-1135-6

Oliver Driver
Der Schamane in dir
Seelenrückholung und Aurachirurgie
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #46233255
(© styleneed) und #54420722
(© kwasny221), www.fotolia.com
Redaktion: Janina Vogel, Schirner
Satz: Simone Leikauf, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage April 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Los geht's!



Schamanismus ist keine Geheimwissenschaft (mehr)! Die schamanische Arbeit ist viel zu kraftvoll und wichtig, als dass sie nur Einzelnen vorbehalten sein sollte. Unserer Welt steht gerade ein großer Wandel bevor. Wir stecken in mehreren Krisen gleichzeitig, und führende Wissenschaftler zeigen uns, dass wir umdenken müssen, um Mutter Erde zu retten. Denke nur an die Erderwärmung, die Finanzkrise, den Hunger auf der Welt, die Art, wie wir Lebensmittel produzieren, und vieles mehr.

Schamanisches Wissen kann zu dieser Rettung, zu dieser Heilung beitragen. Wenn du dich selbst heilst, wenn du in deiner Arbeit mit anderen Menschen diese zu ihrer Selbstheilung anregst, dann kann – und muss – der nächste Schritt die Heilung unserer Gesellschaft sein.

Dies ist ein kleines Buch mit großem Inhalt. Wenn du es liest, kannst du Kenntnisse erwerben, die es dir ermöglichen, sowohl deine Selbstheilungskräfte als auch die der Menschen, mit denen du schamanisch arbeitest, anzuregen. Das ist mein Versprechen.

Kurz und prägnant werde ich dir erklären, wie schamanische Energiearbeit funktioniert. Ich werde dir zeigen, was du wie machen und auf was du dabei achten musst. Die Gliederung des Buches folgt dem tatsächlichen Ablauf einer schamanischen Sitzung. Es ist eine Anleitung, der du Schritt für Schritt folgen kannst, bis du dich sicher genug fühlst, um davon abzuweichen. Jedes Kapitel beschreibt einen Schritt bzw. ein Element einer energetischen Heilbehandlung. So kannst du sowohl allmählich alles lernen und daraus deinen eigenen Stil entwickeln als auch schnell etwas nachschlagen.

Meine schamanische Arbeit hat ihren Ursprung in Südamerika. In der Tradition von Alberto Villoldo und Michael

Harner ausgebildet, basiert mein Wissen schwerpunktmäßig auf dem Schamanismus der peruanischen Andenheiler. Hinzu kommen Einflüsse der hawaiianischen Huna-Philosophie sowie der Kogi, jenen sagenumwobenen Indianern der Sierra Nevada Kolumbiens. Wahrscheinlich gab es vor rund tausend Jahren auch in unseren Breiten Heiler und Weise, die sehr ähnlich gearbeitet haben. Leider ist dieses Wissen nur noch rudimentär vorhanden.

Schamanen und andere Heiler arbeiten mit den Spirits. Alles ist beseelt, alles lebt. Auch die tote Materie lebt – nur eben sehr langsam. Jeder Berg, jede Pflanze, jedes Haus – jeder Gegenstand hat einen Spirit. Alles ist Spirit oder Energie. Für die Arbeit mit den Spirits hat sich deswegen der Begriff »Energiearbeit« etabliert – bleiben wir bei diesem. Alles, was du erlebst, manifestiert sich in deinem Energiekörper. Wir treffen dort auf schwere Energien, auf Besetzungen und auf verlorene Seelenanteile.

Schwere Energien können Traumata, negative Erfahrungen oder Glaubenssätze sein. Die Formulierung »schwere Energien« ist eine sprachliche Krücke, denn Energien sind nicht wirklich leicht oder schwer. Sie sind auch nicht gut oder schlecht – jede hat ihren Sinn.



Wenn es eine »schwere«, »negative« Energie in deinem Energiefeld gibt, so hat sie einen bestimmten Sinn – sie ist dir nicht einfach »zugeflogen«. Ihre Existenz beruht auf einem Lösungsversuch deines Körpers oder Geistes. Ausnahmen sind Energien, die du aus deinem Familiensystem geerbt oder vielleicht aus früheren Leben mitgenommen hast. Dein Erleben speicherst du in deinem Körper, deine Gene geben dieses Wissen an die nächste Generation weiter, und so können Energien oder Geistwesen aus früheren Zeiten heute noch ihr Unwesen treiben.

»Schwere Energie« ist zwar die geläufige Bezeichnung für in der Aura feststellbare Störungen, besser wäre es jedoch, wenn wir von einer »Energiekapsel« sprechen würden. Eine Energiekapsel beinhaltet einen bestimmten Teil deiner Energie, der aus irgendeinem Grund von dir abgetrennt wurde. Die Kapselhülle kannst du daher als deinen Widerstand gegen etwas Bestimmtes betrachten. In diesem Sinne ist eine schwere Energie ein Widerstand gegen das, was ist: Du wehrst dich, etwas anzunehmen, willst es nicht wahrhaben, packst es in einen Widerstand und verstaust es in eine Art Rucksack – in deinem Energiefeld. Du packst also einen Teil deines Lebens, der immer auch Teil deiner Energie ist, weg. Und schon bist du nicht mehr vollständig. Im Laufe des Lebens machst du dies viele Male, sodass du nach und nach einen erheblichen Teil deiner ursprünglichen Energie weggeschlossen hast und nicht mehr nutzen kannst. Dies kann durchaus bereits vor deiner Geburt, ja, sogar in einem vorherigen Leben geschehen sein. Letztendlich ist es aber egal, wann es geschehen ist: Mein Ansatz der schamanischen Arbeit ist es, nicht nach Problemen und Ursachen, sondern nach Lösungen zu suchen, zu heilen.

Beispiel: Solltest du ein Thema bzw. ein Problem mit »Erfolg« haben – was auch immer dies für dich bedeutet –, also Erfolg ablehnen, so hast du deine »Erfolgsenergie« von dir abgespalten und sauber umkapselt. Natürlich wirst du so nie erfolgreich sein. Du hast dir dies selbst unbewusst verboten. Die Energie fehlt dir, und du redest dir ein, dass Erfolg sowieso schlecht sei.

Jeder Mensch erlebt diesen Abkapselungsvorgang viele Male in seinem Leben. Dadurch kann eine Aura auch schon einmal einem Schweizer Käse ähneln, dessen Löcher als graue, schwere Kugeln erscheinen.

Eine Form dieser schweren Energien sind Besetzungen. Sie können aus deinem jetzigen oder auch aus vorherigen Leben stammen, manche wurden von deinen Ahnen übernommen. Besetzungen entstehen, wenn beim Tod eines Menschen dessen Seele nicht in das Licht geht, sondern sich im Energiefeld eines anderen Menschen einnistet. Sie kann diesen Menschen nicht loslassen. Und auch umgekehrt kann es passieren, dass wir einen geliebten Menschen nach seinem Tod nicht loslassen können und seine Seele versuchen festzuhalten.

Der Höhepunkt der schamanischen Arbeit ist die Zurückholung von verloren gegangenen Seelenanteilen. Bei Verletzungen einer Seele, meist im Kindesalter, werden mehr oder weniger große Anteile der Seele zu deren Schutz in Sicherheit gebracht, die später zur eigenen Ganzheit fehlen.

Darüber hinaus werden wir uns in diesem Buch mit Glaubenssätzen, mit Vision und Lebensaufgabe und einigen anderen Aspekten des Schamanismus beschäftigen. Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel, zeige ich dir, wie du dich selbst in deine und andere Menschen in ihre Kraft zurückbringen kannst.

Vorbereitung

Wie bereite ich mich auf eine Sitzung vor?

Das eigene Befinden

Wie stimme ich mich auf eine Sitzung ein?

Jeder hat gute und schlechte Tage. Diese lassen sich auch bei der schamanischen Arbeit nicht ignorieren: An guten Tagen läuft die Heilung von Klienten wie von allein, an schlechten kann es ein hartes Stück Arbeit sein. Doch man kann nicht alle Termine absagen, nur weil man sich zum Beispiel mit seiner Partnerin oder seinem Partner gestritten hat. Man braucht eine Methode, mit seinen eigenen Problemen umzugehen, die einen wieder erdet.

Ich habe für mich die tägliche Meditation entdeckt: nichts Besonderes, einfach nur sitzen und atmen. Die Gedanken werden erkannt und losgelassen. Meditiere ich eine Zeit lang nicht, macht sich dies zunächst gar nicht bemerkbar, aber irgendwann stelle ich plötzlich fest, dass ich unentspannt bin – und das äußert sich bei mir üblicherweise in einer Anspannung im Rücken. Also heißt es, doch wieder zu meditieren.

Neben der schamanischen Arbeit und den vielen Ritualen, die man für sich machen kann, ist die ganz normale Meditation immer noch eines der kraftvollsten Mittel, um sich wieder zu sammeln. Wenn du darüber hinaus die Gelegenheit hast, in der Natur oder zumindest auf einem ruhig gelegenen Balkon zu meditieren, steht einem kraftvollen Start in den Tag nichts im Wege.

Hin und wieder solltest du (zusätzlich oder stattdessen) eine schamanische Reise machen, um dein Krafttier zu besuchen (auf dieses werde ich später noch ausführlich eingehen). Im

Gegensatz zu manchen Kollegen halte ich es für übertrieben, täglich eine zwanzigminütige Reise zu machen. Aber insbesondere wenn du ein Problem oder eine offene Frage hast, ist eine solche Reise sehr ratsam.

Sinnvoll ist zudem jedwede Art von Dankbarkeitsritual, oder aber ein laut ausgesprochenes »Ich liebe dich!« in den morgendlichen Spiegel. Achtzehn kleine Rituale für den Alltag findest du in meinem Buch »Über das Gelingen«.¹

¹ Oliver Driver: Über das Gelingen. Kleine Rituale zur Selbstheilung, Schirner Verlag 2013.

Die Haltung des Heilers

*Was traue ich mir zu?
Wie weit will und kann ich gehen?*

Durch deine Sinne kannst du mit dir selbst, mit deinem Körper und deinen Gefühlen, Kontakt aufnehmen. Genauso kannst du aber auch mit allem, was außerhalb von dir ist, in Kontakt treten – mit Dingen und mit Menschen. Dies bedeutet, eine gemeinsame Grenze zu erfahren. Der Kontakt entsteht immer auf der Grenze, dort, wo wir uns berühren. An dieser Grenze höre ich auf, und etwas anderes beginnt. Diese Grenze ist eine Art »gemeinsames Feld«.

Du musst wissen, wie du dich abgrenzen kannst, wenn du andere berührst. Wenn diese Grenze verschwimmt, erkennst du nicht mehr, was innen und was außen ist. Deine Position verschwimmt, und du verlierst dich. Wo keine Grenze ist, gibt es kein Ich und kein Du. Um dich selbst und den anderen zu erfahren, brauchst du diese Grenze.

Die Erwartungshaltung

*Was erwartet ein Klient von mir?
Worauf sollte ich bewusst achten,
um professionell und erfolgreich zu arbeiten?*

Wenn du mit Menschen heilend arbeitest, oder dies lernen willst, findest du hier einige Gedanken zu Themen, die den Heilungserfolg mitbestimmen. So scheint es mitunter der Glaube an die Wirksamkeit der Behandlung zu sein, der heilt, und nicht die Methode selbst. Doch wer sollte daran glauben: der Klient oder der Heiler? Ich denke, dass es vor allem (aber nicht nur) der beiderseitige Glaube ist, der hilft.

Die Erwartung des Klienten scheint in jedem Fall eine wesentliche Rolle zu spielen. Insofern stellt sich die Frage, wie du diese Erwartungshaltung (ganz im Sinne des gewünschten Heilungserfolges) stärken kannst. Wovon hängt die Erwartung ab?



Kontakt spielt im Leben eine große Rolle: Du gehst in Kontakt mit dir, mit deinem Körper und mit dem, was um dich herum ist. Stehst du mit etwas in Kontakt, kann Energie fließen. Voraussetzung für die schamanische Energiearbeit ist also, dass du mit dir selbst in Kontakt bist, denn erst dann kannst du anderen Menschen helfen. Im Kontakt kannst du versuchen, dich wahrzunehmen und auszudrücken, wer du bist. Und du kannst versuchen, den anderen wahrzunehmen als den, der er ist. Dann erst beginnt Entwicklung, wie Franz Mittermair schreibt.²

Heilung ist aus meiner Sicht weniger eine Frage der Technik, sondern vielmehr eine Frage der inneren Haltung. Der Erfolg hängt für mich zum größten Teil von der Haltung des Heilers ab – sie entscheidet, ob beim Klienten entsprechende Selbstheilungsprozesse einsetzen oder nicht.

Der Heiler ist der ausschlaggebende Faktor, er ist für alles verantwortlich, was geschieht. Nur mit einer stimmigen Haltung wird er erfolgreich sein; die Techniken sind nur Werkzeuge, die seine Arbeit erleichtern. Das Skalpell des Arztes ist nicht für den Erfolg einer Operation verantwortlich – auch wenn die Operation ohne Skalpell schwierig wäre.

Das Werkzeug beziehungsweise die Technik, mit der ich arbeite, hat ihren Ursprung zwar größtenteils in der schamanischen Arbeit, wird heute aber zum Teil auch in verschiedensten anderen Bereichen angewendet. Je länger ich mich mit dem Thema Heilung beschäftige, auf desto mehr schamanisches Wissen stoße ich in den Bereichen Therapie, Medizin und Esoterik. Letztendlich triffst du in all diesen Bereichen auf schamanische Bilder, Metaphern und Wahrnehmungsübungen.

² Franz Mittermair:
Neue Helden braucht
das Land, Eagle
Verlag, S. 29.

Das Verhalten des Heilers

Das Verhalten des Heilers wird von vielen Einzelaspekten beeinflusst. Eine große Rolle spielt dabei die Erfüllung der Vertrauenskriterien, die jeder Mensch bei der ersten Begegnung mehr oder weniger bewusst und gezielt prüft. Dazu gehören im Einzelnen:

- Empathie, Anteilnahme
- Glaubwürdigkeit
- Zuverlässigkeit
- Willensstärke
- Wissen
- Zielstrebigkeit
- intellektuelle Fähigkeiten
- technisch-praktische Fähigkeiten

Bei der ersten Begegnung mit seinem Heiler überprüft der Klient sofort unbewusst diese Punkte. Ihre Gewichtung ist von Fall zu Fall unterschiedlich, und nicht immer sind alle wichtig und werden geprüft.

Die nachfolgende Checkliste dient als Orientierung für den Klienten. Sie kann aber auch dem Heiler dienen, indem er so sich selbst und seine Arbeit kritisch reflektieren kann:

- *Ist der Heiler empathisch?*
- *Sagt der Heiler, was er denkt? Stimmen Körpersprache und Aussagen überein? Wirkt er »echt«?*
- *Versteht der Heiler mich? Spricht er meine Sprache? Hört er mir aktiv zu? Zeigt er Interesse?*
- *Habe ich den Eindruck, dass der Heiler zuverlässig ist? Macht er einen erfahrenen Eindruck? Hält er, was er verspricht? Fühle ich mich bei ihm intuitiv sicher?*
- *Habe ich den Eindruck, dass der Heiler weiß, was er will? Verfolgt er konsequent mein Ziel? Hört er mir zu, oder ist er abwesend?*
- *Weiß er, wovon er spricht? Macht er auf mich einen kompetenten Eindruck? Oder redet er in Gemeinplätzen? Gibt er zu, wenn er etwas nicht weiß?*
- *Beherrscht der Heiler das, was er mit mir macht, oder wirkt er unsicher?*

Ruf und Status des Heilers

Eine Koryphäe eines Fachgebiets erzielt oft bessere Behandlungserfolge als ein unbekannter Neuling – es sei denn, der Neuling kann mit einer sensationellen, neuen Methode punkten. Und kann der Heiler Referenzen und vielleicht auch Veröffentlichungen vorweisen, darf der Patient eher eine kompetente Behandlung erwarten.



Einstellung des Klienten

Eine Behandlungsmethode, an die ein Klient nicht glaubt, wird es – auch wenn alle anderen Kriterien erfüllt werden – viel schwerer haben, heilsam zu sein, als eine Methode, der man vertraut. Dies gilt auch in Bezug auf die Heilbarkeit einer Krankheit: Wer nicht daran glaubt, dass seine Krankheit heilbar ist, wird es schwerer haben, geheilt zu werden.

Zudem ist die Einstellung des Klienten zum Heiler an sich wichtig: Wenn dem Klienten der Heiler sympathisch ist, wenn er das Gefühl hat, verstanden und ernst genommen zu werden, wird sich dies positiv auf ihn auswirken.

Und generell gilt: Wer nicht an die Wirksamkeit schamanischer Arbeit glaubt, wird geringere Erfolge verzeichnen als jemand, der dem Schamanismus alles zutraut.

Art der Behandlung

(»Operativ ist am besten.«)

Natürlich spielt auch die Art der Behandlung eine Rolle. So erweckt eine Operation meist größere Hoffnung auf Heilung als Medikamente oder Physiotherapie. Und Medikamente hingegen wirken auf die meisten Menschen erfolgversprechender als viel frische Luft, weniger Alkohol oder mehr Entspannung.

Optik, Farbe, Größe der Medikamente

Große, bunte und besonders hochwertig aussehende Tabletten wirken meist besser als kleine, bröselige und farblose. Markenname und Symbolik haben ebenfalls einen Einfluss auf die Wirksamkeit.

Ambiente und Atmosphäre der Praxis

Das Behandlungsumfeld kann sehr unterstützend wirken, wenn es dem Heiler und der Methode angemessen ist. So passt eine Bandscheiben-Operation in eine Hightech-Umgebung, die Seelenrückholung eher in eine Voodoo-Atmosphäre.

Hoffnungslosigkeit des Klienten

(»Der letzte Strohalm«)

Wer womöglich über Jahre einen Ärztemarathon durchgemacht und alle konventionellen Behandlungsmethoden versucht hat, der steckt viele Hoffnungen in den letzten Versuch – selbst wenn es ein »dubioser Geistheiler« ist.

Preis der Behandlung

(»Was nichts kostet, ist nichts.«)

Der Therapeut, der zweihundert Euro die Stunde berechnet, sollte besser sein als der, der hundert Euro für eine Sitzung veranschlagt. Viele Menschen denken so.

Wenn du also heilend mit anderen Menschen arbeitest, sei dir darüber bewusst, dass all diese Punkte zum Behandlungserfolg beitragen. Sie sind keine Manipulation, sondern Teil deiner Arbeit!

Das notwendige Handwerkszeug

Was brauche ich an schamanischer
»Grundausstattung«?

Egal, ob du für dich heilerisch arbeitest, oder ob du andere heilst – für die Arbeit, die ich dir hier vorstelle, solltest du über die folgenden Utensilien verfügen. Natürlich ist dies nur der Grundstock, und mit der Zeit wirst du immer mehr Utensilien ansammeln.

Raum

Der Behandlungsraum oder -platz muss zu dir und dem, was du vorhast, passen. Das kann eine Praxis, aber durchaus auch das eigene Wohnzimmer sein.

Pendel

Ein einfaches Pendel reicht für die energetische Arbeit völlig aus. Ob du dir für den Anfang dafür ein fertiges Pendel kaufst oder einfach einen Ring an einen Faden hängst, ist unwichtig. Du musst dich damit nur wohlfühlen.

Kleines Buch/Schreibzeug

Halte alles, was du während einer Sitzung wahrnimmst, anschließend schriftlich fest. Vieles, was du in Trance erlebt hast und später für den Austausch mit deinem Klienten brauchen könntest, würdest du sonst schnell vergessen.

Drei Heilsteine

Suche dir drei kleine Steine, mit denen du ausschließlich während der Sitzungen arbeitest. Ich benutze ganz normale Steine, die ich irgendwo gefunden habe. Es dürfen aber auch kleine Handschmeichler oder Heilsteine sein.



Agua de Florida

Agua de Florida kannst du online bestellen, ich arbeite damit bei Besetzungen. Agua de Florida ist ein in Südamerika von Schamanen zur Reinigung, Heilung und Erfrischung benutztes Duftwasser. Es belebt und bringt uns in den Moment. Es wirkt stimmungsaufhellend, zentrierend und reinigt die Aura. In Peru wird es zur Eröffnung von Ritualen und deren Beendigung benutzt. Es soll auch vor bösen Träumen und Geistern schützen.

Sage, Palo Santo, Beifuß

Zum Räuchern und Reinigen reicht grundsätzlich eine der drei Substanzen aus. Beifuß wächst an jeder Straßenecke und ist ein uraltes Hexenkraut.

Kleiner Tisch

Deine Kraftgegenstände und Geräte legst du in einer für dich stimmigen Ordnung auf einen kleinen Tisch. Du kannst diesen zusätzlich mit einer passenden Decke oder Unterlage gestalten.

Ritualmesser

Ein kleines, hübsches Messer ist gut geeignet für die Aura-chirurgie. Du kannst es aus geeignetem Holz selbst schnitzen, schmücken und bemalen. Da die Klinge nur visuell benutzt wird, sollte sie nicht scharf sein. Berühre niemals mit diesem Messer den Körper des Klienten. Das wahre Messer ist hier dein Geist!

Saugrohr

Zum Aussaugen von Energien und energetischen Fremdkörpern kannst du dir ein Saugrohr aus einem hohlen Holz oder einem dekorativen Stück Wurzel basteln. Viele Schamanen visualisieren dieses aber auch nur und verzichten auf ein tatsächliches Saugrohr. Natürlich saugst du niemals tatsächlich etwas aus dem Körper, sondern arbeitest immer in der Aura. Letztendlich ist dies für dich ein Hilfsmittel, welches deine Visualisierung für dich realer macht.

Gong, Harmonium, Sansula, Monochord ...

Für Entspannungsphasen kannst du nahezu jedes Instrument oder aber auch Musik vom Band einsetzen. Live von dir gespielte, einfache Musik wäre allerdings perfekt. Die oben vorgeschlagenen Instrumente sind relativ einfach zu spielen und haben eine enorme Wirkung, sodass sie auch in der Musiktherapie genutzt werden.

Trommel, Rassel

Für die Trance-Induktion während der schamanischen Reisen benötigst du eine Trommel und/oder eine Rassel, die dem Ganzen einen Rahmen gibt. Für den Anfang reicht ein einfaches Modell vollkommen aus. Später möchtest du deine Trommel vielleicht selbst bauen.

Sonstiges

Natürlich brauchst du Kerzen, ein Feuerzeug, Steine, Muscheln, vielleicht eine schöne Feder. All diese Gegenstände dienen dazu, die Elemente, mit denen du arbeitest, zu repräsentieren.



Der Sitzungsbeginn

Wie strukturiere ich eine Sitzung?



Der Klient

Warum geht jemand zu einem Schamanen oder Heiler?

Diese Frage muss man sich zuallererst stellen. Die Antwort darauf ist einfach: Weil er ein Thema bzw. ein Problem hat – meist eines, bei dem alle anderen konventionellen Lösungsversuche gescheitert sind. Lasse uns ruhig von einem Problem sprechen, denn zum Schamanen gehen die meisten Menschen erst, wenn der Leidensdruck richtig groß ist und alle herkömmlichen Wege versagt haben. Das Problem kann ein körperliches oder seelisches Leiden sein, ein Schmerz, ein zwischenmenschlicher Konflikt oder eine wichtige Frage, auf die der Klient eine Antwort sucht.

Die Gesprächseröffnung

»Warum bist du hier? Worum geht es dir?«

Dies frage ich meist zu Beginn. Ich bevorzuge das »Du«, manchmal passt aber auch ein »Sie« besser. Ich entscheide dies nach Gefühl und in Abstimmung mit meinem Klienten.

Das Gespräch kann an einem kleinen Tisch oder im typischen Coaching-Setting mit zwei bequemen Sesseln stattfinden, aber auch auf Kissen oder einer Behandlungsliege.

Das Klientengespräch ist eine Kunst für sich, und es geht nicht nur um das bloße Stellen von Fragen wie »Was ist das Problem?«, »Was ist das Ziel?« oder »Woran merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?«. Es gilt, die Antworten neugierig und empathisch zu hinterfragen. Nur dann wird dein Klient

in einen für die Heilung guten Zustand kommen. Und nur so gelangst du weg von der reinen Problembeschreibung und hin zur Lösung – und vielleicht entdeckt der Klient dabei seine Ressourcen, die ihm helfen, das Problem zu lösen.

In meiner Ausbildungsgruppe merke ich immer wieder, dass die Schüler dazu neigen, einerseits psychoanalytisch zu arbeiten, andererseits aber nicht die notwendige Frage-technik beherrschen. Bei vielen Heilern stelle ich hier große Lücken fest.

Das Herz des Klienten öffnen

Was macht das Problem mit ihm? Wo fühlt er es?

Als Nächstes ist es wichtig, den Klienten »in sein Gefühl« zu bringen. Diese Vorbereitung ist der wichtigste Teil deiner Arbeit – alles andere werden die Spirits erledigen. Dein Klient sollte sich in das Gefühl, welches sein Problem in ihm hervorruft, richtig versenken.

Stelle ihm die folgenden Fragen ruhig und immer wieder:

- »Was fühlst du, wenn du an dein Problem denkst?«
- »Was macht dieses Gefühl mit dir?«
- »Wo spürst du es im Körper?«
- »Wie fühlt es sich an?«
- »Welche Farbe, welche Struktur hat dieses Gefühl?«
- »Wenn du das Gefühl beiseiteschieben könntest, welches Gefühl taucht darunter auf?«

Und dann geht es weiter:

»Was macht dieses Gefühl mit dir?«

Du musst dir Gefühle wie eine Zwiebel vorstellen: Unter jedem Gefühl kann ein weiteres zum Vorschein kommen – genauso wie bei einer Zwiebel, bei der unter jeder Haut eine weitere Hautschicht ist.

Sprich nun weiter: »Wenn du unter dem ersten Gefühl ein weiteres entdeckt hast, beobachte auch dieses, und schau dann erneut, ob darunter noch ein anderes ist. Achte dabei auf deinen Körper, er ist der beste Seismograf. Vertiefe dich in die dabei auftretenden Gefühle. Schiebe eine Gefühlsschicht nach der anderen beiseite, bis du am Grund angekommen bist. Welches Gefühl findest du ganz tief unten? Lasse dich in dieses Gefühl fallen, auch wenn es jetzt schmerzt. Das darf und soll so sein. Nur daraus kann Heilung entspringen!«

Mache dies mit deinem Klienten so lange, bis er bei seiner untersten Emotion angekommen ist. Wenn dann beim weiteren Tiefergehen nur noch Leere vorhanden ist, ist er bereit für die Reise. Doch erst wenn du überzeugt bist, dass er wirklich in seinem Gefühl *ist* und nicht nur über dieses spricht, kannst du mit deiner Arbeit beginnen.

Es ist völlig in Ordnung, wenn der Klient dabei weint, dieses Weinen ist heilend. Sei bei ihm, und lasse ihn spüren, dass er mit seinen Gefühlen nicht allein ist.

Wenn du bemerkst, dass dein Klient nicht mehr rational aus seinem Kopf heraus beschreibt, sondern in seinem Gefühl ist, kann die schamanische Sitzung beginnen. Biete deinem Klienten ein paar Steine (siehe Seite 21) zur Auswahl an. Lasse ihn einen aussuchen und ihn das beschriebene und wahrgenommene Gefühl dreimal fest in diesen Stein pusten, den er dir daraufhin zurückgibt.

Heiligen Raum öffnen

Alles, was während einer schamanischen Sitzung geschieht, bedarf eines geschützten Raums, der meist der »Heilige Raum« genannt wird. In diesen Raum kann während der energetischen Arbeit kein Einfluss von außen eindringen und nichts von innen nach außen dringen.

Bisher habt ihr beide gesessen. Nun soll sich dein Klient auf den Rücken legen, die Arme dicht neben dem Körper, und die Augen schließen. Wer Schmerzen beim längeren Liegen hat, kann auch eine andere Position wählen. Wichtig ist nur, dass sich dein Klient während der energetischen Behandlung eine gute halbe Stunde nicht bewegt.

Zur Öffnung des Heiligen Raums sprichst du nun ein Gebet an die vier Himmelsrichtungen, an Mutter Erde und an Vater Sonne.³

³ Ein Gebet findest du beispielsweise in: Oliver Driver: Visionssuche mit dem Medizinrad. Eine moderne schamanische Astrologie, Schirner Verlag 2010.



Anschließend streckst du beide Arme nach oben in die Energiewolke deines Kronenchakra und ziehst diese mit beiden Händen wie einen Schutzschirm über den vor dir liegenden Klienten und über dich selbst.

In Kontakt gehen – Ho’oponopono

Nach der Öffnung des Heiligen Raums beginnst du jede Sitzung mit einer Variante des Ho’oponopono, dem hawaiianischen Verfahren zur Versöhnung und Vergebung.

Dabei stellst du dich hinter den Kopf deines Klienten und hältst seinen Kopf (ohne ihn anzuheben) mit beiden Händen. Sprich in Gedanken folgende Sätze:

»Ich erkenne meinen Anteil am Problem.
Ich vergebe mir.
Ich erkenne dich in mir und mich in dir.
Ich danke für das, was ich daraus gelernt habe.
Ich liebe dich, und ich liebe mich.«

Währenddessen übst du einen ganz leichten Druck auf den Bereich des Übergangs von Kopf und Hals aus. Auch in anderen Therapieformen und in der Akupressur wird mit diesen Punkten gearbeitet. Dieses kleine Ritual dient der Harmonisierung des Selbst, es bringt dich in Bezug zu deiner Quelle und erdet dich.

Du heilst andere, indem du dich heilst. Du heilst dich, indem du andere heilst. Du übernimmst die volle Verantwortung für das, was ist. Du erkennst an, dass das Problem eines Klienten oder einer Familie, Gruppe, Gesellschaft oder

auch der Erde mit dir zu tun hat. Aber vergiss dabei nicht: Verantwortung für etwas zu übernehmen, bedeutet nicht, schuld daran zu sein!

Als Nächstes übst du Vergebung aus. Du vergibst dir das, wofür du mitverantwortlich bist. Die enge Verbindung zwischen dir und dem Klienten sprichst du ebenfalls an: Er ist ein Spiegelbild von dir, und du bist eines von ihm.

Es folgt nun der Dank für diese Erfahrung und für das, was du daraus gelernt hast bzw. noch lernen wirst.

Du schließt Ho’oponopono ab mit:

»Ich liebe dich in mir, und ich liebe mich in dir.«

