

DER SCHAMANISMUS

von Alexandra Maria Stenner

Der **Schamanismus** ist das älteste Wissen über die verborgenen Kräfte des Universums. Seit Jahrtausenden wirken Schamanen bei den Naturvölkern aller fünf Kontinente als Heiler, Zauberer, Wahrsager, Weise und Künstler. Sie trommeln und tanzen sich in Trance, gehen auf Jenseitsreisen, rufen Geister als Verbündete und heilen mit den verborgenen Kräften der Natur. Sie sind Mittler und Boten der alles belebenden und beseelenden Schöpferkraft. Die Erde ist ihre Mutter, die Tiere sind ihre Geschwister, die Pflanzen und Steine ihre Verwandten, die Ahnen ihre Ratgeber. Feuer und Wasser sind ihre Medizin. Sie singen die Botschaften des Windes. Wo sie ihre Rituale feiern, treffen sich die Kräfte aller Himmelsrichtungen [...] Schamanen sind Brückenbauer zu verborgenen Wirklichkeiten, sie bringen den kranken Menschen verlorene Lebenskraft zurück und begeben die Seelen der Verstorbenen ins Jenseits. Auf der schamanischen Reise begeben Sie sich in eine Nichtalltägliche Wirklichkeit. [Carlo Zumstein, Schamanismus, S.13 ff, 2001]

Das Weltbild des **Schamanismus** geht davon aus, dass alles im Universum Energie ist und alles mit allem verbunden ist. Dieses simple Konzept hat eine weitreichende Bedeutung für jeden Einzelnen von uns. Zunächst bedeutet dies, jeder Existenzform mit Respekt zu begegnen. Im zweiten Schritt ermöglicht es vielfältige Formen der Einflussnahme auf unser Leben. Im schamanischen Weltbild bestehen viele Welten in Koexistenz mit unserer materiellen Welt, bleiben uns jedoch in der Regel verborgen. Der Schamane hat es gelernt, zwischen diesen Welten zu wandern.

Im **schamanischen** Konzept hat alles seinen Platz, die physischen wie die nicht-physischen Welten, unsere gewohnte Realität wie die Nichtalltägliche Wirklichkeit, die Gesetze der Erde sowie des Kosmos. Damit liegen für den Schamanen auch die Ursachen für körperliche, emotionale und seelische Beschwerden und Krankheiten letztendlich immer auf energetischer Ebene. Irgendetwas ist aus dem Gleichgewicht geraten. Zur Wiederherstellung des Gleichgewichts bedient sich der Schamane verschiedener Prozesse und Techniken, wie die Illumination, Extraktion und Seelenrückholung, Lebens- und Sterberituale, Trennungsrituale, Krafttiersuche, Bestimmungssuche, Trennung von Verbindungen und Reinigung von Räumen.

Das Wort **Schamanismus** kommt vermutlich aus dem Sibirischen. Es gibt verschiedenen Übersetzungen dafür. Eine lautet "Der, der in der Dunkelheit sieht", eine andere "mit Hitze und Feuer arbeiten". Beide Übersetzungen passen zum Schamanen, denn zuerst besteht seine Aufgabe darin, ein mögliches energetische Ungleichgewicht und Energieblockaden zu erkennen und dann entsprechend zu lösen und zu transformieren.

DAS MEDIZINRAD



Viele schamanische Traditionen verwenden das sogenannte Medizinrad. Das Medizinrad ist der Schlüssel zu einem tieferen Verständnis unserer persönlichen und kosmischen Seele. Entsprechend repräsentieren die vier Himmelsrichtungen verschiedene mythologische Dimensionen, deren Kraft sich dem erweist, der sich darauf einlässt. Dafür stehen auch die vier Dimensionen des Menschen, mit denen der Schamane arbeitet: Die **körperliche Ebene**, die Ebene des **Verstandes** und der **Gefühle**, die Ebene der **Seele** und die **energetische Ebene**.

Den Jahreskreis der Kelten können wir als Medizinrad des europäischen Kulturkreises auffassen. Das keltische Rad ist eines der Ursinnbilder der Welt und des Weltkreises und stellt die Unendlichkeit ohne Anfang und ohne Ende dar. Es steht mit seinen vier großen Sonnenfesten, der **Sommer- und Wintersonnwende** und der **Frühlings- und Herbst-Tag- und Nachtgleiche** für die Jahreszeiten. Die dazwischen angesetzten **Mondfeste** Imbolc, Beltane, Lughnasadh und Samhain markieren die Übergangsphasen zwischen den Jahreszeiten.

Der kleine Kreis in der Mitte steht für die Elemente und entspricht dem keltischen Kreuz, das mit einem Kreis versehen ist. Es symbolisiert die Brücke zu anderen Welten, zu größerer Weisheit. Dies wird durch die beiden Achsen dargestellt, wobei die **vertikale Achse die spirituelle Welt** und die **horizontale Achse die physische Welt** darstellt. Die vier Haupt-Himmelsrichtungen stellen mit der Zahl 4 die Stabilität und das immer Gleichbleibende dar.

Im Medizinrad symbolisiert die Zahl 12 den Kreislauf des Lebens (das Sonnenjahr) - die Zahl 13 ist der aus der Mitte kommende Impuls, der das Alte sterben lässt und das Neue gebiert und somit den Kreis zur Spirale macht. Erst durch die 13 zieht sich der Kreis in eine Spirale und Entwicklung ist möglich.

Die Bedeutung und die Qualitäten der einzelnen Energiefelder und Steine

Der erste Teil, der äußere Kreis von 8 Steinen, entsprechen den 8 Himmelsrichtungen, den Tagesablauf und den Lebensphasen des Menschen. Die Steine Nr. 1-4 entsprechen den 4 Sonnenfesten, die Steine Nr. 5-8 entsprechen den keltischen Mondfesten. Die Felder zwischen den 4 Steinen Nr. 9-12, die die Längs- und Querachsen des inneren Kreises bezeichnen, stehen für die Energie der vier Elemente. Der dritte Teil, der Stein 13 in der Mitte, symbolisiert die Kraft der Schöpfung.

Das Zentrum des Rades zeigt den Weltenbaum. Die senkrechte Achse stellt die Verbindung zwischen Himmel, Erde und der Unterwelt dar. Die obere Hälfte steht für den Himmel, die Sonne und die helle Jahreszeit. Der untere Teil symbolisiert eine Höhle, die Wurzel, das Totenreich und die dunkle Jahreszeit.

Der Lebensbaum steht für die Urkraft, aus der die Geistes- und Lebenskraft in die Welt ausströmt. Sie ist zu gleichen Teilen dunkel und hell, vergleichbar mit dem Energiesymbol Ying und Yang, und entspricht somit dem universellen Herz.

DIE HIMMELSRICHTUNGEN

Der SÜDEN - Schlange - Sachamama – die körperliche Ebene



Der Süden wird repräsentiert durch die Schlange. Die Schlange zeigt uns die starke Verbundenheit zur Mutter Erde und ihre Liebe für uns. Sie lehrt uns die Vergangenheit abzustreifen, wie eine Haut, in einem Stück, in einem Prozess. Die eigenen Wunden werden dabei in Quellen der Kraft und des Mitgefühls transformiert.

Im keltischen Medizinrad ist der Süden der Platz der Liebe. Auf dem Schlangenzug ist es unsere Aufgabe unsere Glaubenssätze und Abhängigkeiten zu erkennen und die Heilung des inneren Kindes zu initiieren.

Zeitqualität: Sommersonnwende - Mittag

Farbe: rot

Thema: Wie freudig kommuniziere ich mit andern Menschen, mit Tieren, Pflanzen etc. Wo liegen meine emotionalen, körperlichen und geistigen Defizite? Wo reagiere ich im Leben aus Bedürftigkeit? Welche Mechanismen der Kontrolle und Manipulation beeinflussen mein Leben?

Ziel: Vertrauen in das Leben und tiefer Seelen-Frieden, erfüllte Sexualität und gelebte Sinnlichkeit. Aussöhnen der beiden Pole männliche und weibliche Energie, negative Kräfte in positive umwandeln.

Der WESTEN - Jaguar - Otorongo – die Ebene des Verstandes und der Gefühle



Der Westen wird vertreten durch das archetypische Krafttier des Jaguars. Der Jaguar steht an der Spitze der Nahrungskette und herrscht über Leben und Tod. Er hilft das sterben zu lassen, was sterben muss, damit Neues entstehen kann. Die Jaguar-Medizin zeigt uns den Weg der Furchtlosigkeit, des friedvollen Kriegers, der weder Feinde im Innen noch im Außen hat und er weist uns den Weg über den Tod hinaus.

Im keltischen Medizinrad ist der Westen der Platz der Heilerin und der weiblichen Energie. Sie ist die Nährerin und steht für die Ernte, die Demut und Dankbarkeit, sowie die Bescheidenheit. Sie symbolisiert außerdem den Rückzug in die Dunkelheit, den Sterbe- und Initiationsprozess, das Gebet und die Bitte um Vision.

Zeitqualität: Herbst Tag- und Nachtgleiche – Sonnenuntergang

Farbe: blau

Thema: Lasse ich meine eigenen Inspirationen zu, gebe ich mir dafür Zeit und Raum?

Ziel: Körper als Geschenk annehmen und der Seele gute Nahrung zuführen. Ablösen von Altem und Überholtem. Prüfung welche Traditionen für die nächsten Generationen erhalten bleiben sollen und mit welchen Kräften wir mit unseren Ahnen verbunden sind.

Der NORDEN - Kolibri - Sirakinti - Die Seelenebene



Der Kolibri vertritt den Norden. Der kleine wendige Vogel lehrt uns Mut, Ausdauer und Effizienz. Er steht für die epische Lebensreise, auf die wir uns begeben, um zu unserer Bestimmung zu finden. Gleichzeitig verbindet uns der Norden auch mit unseren Ahnen und Vorfahren und der Linie der Medizinmänner und -frauen.

Im keltischen Medizinrad ist der Norden der Platz der Weisheit und des Mutes. Das erwachsene ICH trifft Entscheidungen, Herz und Verstand sind miteinander verbunden. Der Norden symbolisiert die Verbindung zu den kosmischen Kräften und den Erdkräften, der Klarheit und der Struktur. Es ist die Zeit für neue Pläne und dabei die Erfahrungen der Ältesten als Ressource für die neuen Vorhaben zu nutzen.

Zeitqualität: Wintersonnenwende – Mitternacht

Farbe: weiß

Thema: Entwerfe ich meine persönliche Lebensvision, so klar und deutlich wie möglich?

Ziel: Eigenverantwortung übernehmen. Die Vision des Westens so planen, dass sie umgesetzt und ins Leben gebracht werden kann.

Der OSTEN - Adler/Condor - Apuchen - Die Energie-Ebene



Der Osten wird getragen vom Adler/Condor (Apuchen). Es ist der Pfad der Vision. So wie der Adler in weiter Höhe über allem schwebt und den Überblick für das Wesentliche behält, so geht es darum, die Vision für das eigene Leben zu erschaffen und die Welt ins Dasein zu träumen. Der Adler stellt die Verbindung zum Großen Spirit her und hilft uns die Begrenzungen unseres Geistes zu durchbrechen.

In der keltischen Tradition ist der Osten der Ort des Neubeginns und der männlichen Heilenergie des Universums. Es ist der Ort der Geburt in eine Seelenfamilie, die unsere spirituelle Heimat darstellt und uns die Möglichkeit bietet eine Gabe in die Welt zu bringen. Die Kraft des Nordens trägt eine starke Verbindung zur Sonne in sich und zeigt uns, dass wir die Schöpfer unserer Realität sind und die Welt durch uns erträumt wird!

Zeitqualität: Frühjahrstag- und Nachtgleiche - Sonnenaufgang

Farbe: gelb

Thema: Wage ich es alte ausgetretene Pfade zu verlassen und etwas Neues zu beginnen?

Ziel: Freiheit

DIE ÜBERGÄNGE

Süd-West

Platz der Erinnerung – die Medizingesänge. Wenn unsere Zellen zu singen beginnen, werden wir wieder verbunden mit dem Schöpfungsgesang. Loslassen von allem was ist, Tore zwischen Himmel und Erde wieder öffnen.

Zeitqualität: LUGNASADH - Nachmittag

Farbe: hellviolett

Thema: Nehme ich mir genügend Zeiten, in denen ich zur Ruhe zu mir Selbst kommen kann?

Ziel: Fließen lassen! Das Leben nicht nach unseren Erwartungen und Vorstellungen kontrollieren wollen! Gewohnheiten auf Tauglichkeit überprüfen. Verbindungen zu der Natur und den kosmischen Geisterwelten wieder herstellen.

Nord-West

Platz des Sehers – Engelkräfte. Wissen um die Wiederholungen und Wandlungen im Leben! Sich öffnen für das kollektive Bewusstsein. Alle Erfahrungen aus früheren Leben sind gespeichert, Geduld und Gelassenheit.

Zeitqualität: SAMHAIN – Abend

Farbe: dunkellila

Thema: Wovon will ich mich trennen? Was brauche ich wirklich für mein inneres Gleichgewicht? Was stört die Harmonie in meinem Leben? Wie kann ich das Leben mit anderen so liebevoll wie möglich gestalten?

Ziel: hinter die Dinge sehen! Entwicklungen Zeit geben, richtiges Handeln zur richtigen Zeit!

Nord-Ost

Platz der Urkraft - wo alles beginnt. Steht für die Magie des Kindes und des Magiers. Neuentwicklung, alle Kräfte des Medizinrads wirken hier ein und sorgen für einen ständigen Energiefluss. Urvertrauen, Hoffnung, neues Leben!

Zeitqualität: IMBOLC - Dämmerung

Farbe: grün

Thema: Leichtigkeit und Freude? Bin ich mir wirklich bewusst, welche Visionen ich von meinem Leben habe? Kann ich mich für irgendetwas oder irgendjemanden so richtig begeistern? Entwerfe ich meine persönliche Vision?

Ziel: Frei sein von allem was vorher war, das innere Kind spielen lassen, keine Angst haben.

Süd-Ost

Platz der/s Liebhabers/in - Herzöffnung, Energie des verliebt seins. Wir sind in Einheit mit uns und der Welt. Verbundenheit mit allem was ist. Achtsamkeit, Wertschätzung, absolute Gegenwärtigkeit, innere Stille.

Zeitqualität: BELTANE - Vormittag

Farbe: orange

Thema: Setze ich genügend Kraft und Energie für meine Wünsche und Ziele ein? Was tue ich damit sie sich manifestieren können? Lebe ich meine Leidenschaft und Sexualität aus?

Ziel: nicht urteilen und werten - sich alle Erfahrungen, sowohl positive als auch negative aus Liebe schenken.

DER INNERE KREIS DER STEINE IM MEDIZINRAD

Süden – Feuer - Sommer

Tiere: Salamander, Schlangen, Drachen

Qualitäten: Tatendrang, Machtdrang, Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaft. Unsere Fähigkeit, für etwas zu brennen oder auch vor Wut zu kochen.

Thema: Höhepunkt, Konzentration, Sein

Norden – Erde - Winter

Tiere: alle Landsäugetiere

Qualitäten: Zuverlässigkeit, Bodenständigkeit, Disziplin und Beschränkung auf das Notwendigste. Sinnlich-irdische Genüsse und alle Künste. Körper-Bewusstsein und die Themen Nahrung und Arbeit.

Thema: Transformation, Wende, Erfolg, Bescheidenheit

Westen – Wasser- Herbst

Tiere: Wasservögel, Otter, Fische, Frösche

Qualitäten: Unsere Gefühle und unsere Sehnsucht nach Spiritualität. Tränen der Freude und der Trauer, alle Wallungen unserer Körperflüssigkeiten. Für unsere Phantasie und Kreativität, unsere Fähigkeit uns in andere Menschen einzufühlen. Aber auch die Macht der Illusionen, wenn unsere Sehnsüchte uns Dinge hoffen lassen, die einer Überprüfung des Verstandes nicht standhalten.

Thema: Vollendung, Balance, rechtes Handeln

Osten – Luft - Frühling

Tiere: Vögel, Schmetterlinge, Bienen, Libellen

Qualitäten: Die Kraft unseres Verstandes. Die Fähigkeit, Distanz zu den Dingen des Lebens einzunehmen und die Dinge aus der Vogelperspektive zu sehen. Einfallsreichtum, Leichtigkeit, sprühende Ideen.

Thema: Durchsetzung, Befreien von Widerständen

Das **Baumrad** steht für die **Magierin**.
Das **Feuerrad** steht für die **Kriegerin**.
Das **Wasserrad** steht für die **Heilerin**.
Das **Windrad** steht für die **Tänzerin**.
Das **Erdrad** steht für die **Mutter**.
Das **Sonnenrad** steht für die **Herrscherin**.
Das **Mondrad** steht für die **Priesterin**.
Das **Sternenrad** steht für die **Prophetin**.

DIE MESA



Einige schamanische Traditionen arbeiten mit Heilsteinen, die der Schamane in einer Mesa mit sich trägt. Auch ich gehöre dieser Linie an. Die Mesa ist eine Art Altar mit Heilsteinen, die sich der Schamane während seiner Ausbildung im Medizinrad verdient. Jeder Stein trägt die eigenen Wunden des Schamanen, die auf dem sogenannten Weg des verwundeten Heilers in Quellen der Kraft transformiert wurden. Die Heilsteine werden auch Kuyas genannt und finden bei jeder Illumination ihre Anwendung.