

Eveline Rufer

# Wie die Sterne uns träumen

Die schamanische Reise  
zu den Planetenkräften

ARISTON

Für Noé

Für die Sterne,  
deren Licht und Funkeln mich immer wieder  
an die Leidenschaft meiner Seele erinnern

Für das Leben

Für die Menschen, die den Mut haben,  
ihr Leben, die Erde und das Universum  
mit neuen Augen zu betrachten,  
und den anfänglich mühsamen Weg auf sich nehmen,  
aus ihren alten Mustern auszusteigen,  
um ihrer wahren schöpferischen Kraft zu begegnen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2007  
Alle Rechte vorbehalten

Textredaktion: Diane Zilliges  
Umschlaggestaltung: Weiss/Zembsch/Partner:  
WerkstattMünchen  
Lektorat: Usha Swamy  
Produktion: Inga Tomalla  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-7205-4020-9

## Inhalt

Vorwort von Carlo Zumstein . . . . .	11
Einführung – Mit der Kraft der Sterne das Leben gestalten . . . . .	15
Schamanismus . . . . .	17
Die Wiederentdeckung des Schamanismus . . . . .	18
Schamanismus heute . . . . .	19
Der Schamanismus als Hilfe im modernen Leben . . . . .	21
Die schamanische Kosmologie . . . . .	26
Die schamanische Reise . . . . .	27
Die Beziehung zu unseren Verbündeten . . . . .	30
Die Kraft der Sterne . . . . .	33
Wie die Sterne uns träumen . . . . .	33
Schamanismus in Verbindung mit der Astrologie . . . . .	34
Neuer Zeitgeist – neues Bewusstsein . . . . .	35
Welt im Wandel – Zeitenwende . . . . .	36
Astrologie im Wandel . . . . .	37
Sternenverbündete . . . . .	38
Die schamanische Reise zu den Sternen . . . . .	41
Die Urkraft der Sterne . . . . .	42
Der Heilplatz der Sternenkraft . . . . .	45
Die Wandlungskraft der Sterne nutzen . . . . .	48
Die neue Vereinbarung mit den Sternenkraften . . . . .	50
Verankerung der Sternenkraft . . . . .	58
Sonne – Die eigene Schöpferkraft entdecken	
Sonnenkult und Sonnenmythos . . . . .	63
Das Sonnenprinzip in der Astrologie . . . . .	65
Gut gebrüllt, Löwe – Die Sonnenkraft ins Leben rufen . . .	66
Die schamanische Reise zur Urkraft der Sonne . . . . .	70
Der Heilplatz der Sonne . . . . .	72
Erfahrungen mit der Sonnenkraft . . . . .	74
Ausgeliehene Sonnenkraft . . . . .	75

Reise zum Urfunken der Sonnenkraft . . . . .	77
Die schöpferische Kraft der Sonne nutzen . . . . .	79
Mond – Die Gefühle fließen lassen . . . . .	85
Mythologie: Artemis, Selene, Hekate	
– Göttinnen des Mondes . . . . .	85
Unser Tanz mit dem Mondrhythmus . . . . .	86
Das Mondprinzip in der Astrologie . . . . .	87
Eintauchen in die Welt, die »monden« ist . . . . .	88
Die Rückeroberung des Mondes . . . . .	89
Urkraft des Mondes . . . . .	91
Der Heilplatz des Mondes . . . . .	92
Gefühle wollen fließen . . . . .	95
Die Wandlung alter Prägungen . . . . .	97
Vollmond . . . . .	101
Erde – Die Heilkraft der Natur erfahren . . . . .	109
Mythologie: Gaia, die Leben erzeugende	
und tragende Erde . . . . .	109
Die Kraft der Erde . . . . .	109
Heilkräfte der Natur . . . . .	112
Innenwelt und äußeres Drama . . . . .	115
Die Erde als Geistwesen . . . . .	117
Reise zum Geistwesen Erde . . . . .	119
Mensch-Sein – im Rhythmus der Erde . . . . .	120
Mars – Pure Lebenskraft spüren . . . . .	125
Mythologie: Ares, der wilde Krieger . . . . .	126
Das Marsprinzip in der Astrologie . . . . .	128
Mars – pure Lebenskraft . . . . .	129
Die schamanische Reise zur Urkraft von Mars . . . . .	130
Feuriger Mars – impulsiv, heißblütig, erobernd . . . . .	132
Die Umwandlung der Marskraft . . . . .	134
Die Marskraft gestalten . . . . .	137
Meine Erfahrungen mit der Marskraft . . . . .	138
Der Blick hinter das menschliche Drama . . . . .	140
Mars und Venus . . . . .	141

Venus – Liebe, Schönheit und Sinnlichkeit	
genießen . . . . .	145
Die Venus am Himmelsfirmament . . . . .	145
Mythologie: Venus – Göttin der Liebe, der Schönheit	
und der sinnlichen Begierde . . . . .	146
Das Venusprinzip in der Astrologie . . . . .	148
Das Pentagramm – Symbol für Planet und Göttin Venus . .	150
Meine erste Reise zum Sternenwesen Venus . . . . .	150
Ihre Begegnung mit sich selbst . . . . .	151
Die verborgene Seite der Venus . . . . .	153
Die magische Venus . . . . .	154
Die Reise zu unseren Makeln . . . . .	156
Liebe, Lust und Leidenschaft . . . . .	157
Beziehungskiller . . . . .	158
Merkur – Vermittler zwischen Tages-	
und Nachtbewusstsein . . . . .	165
Mythologie: Merkur als Morgen- und als Abendstern . . . .	165
Merkur, der Götterbote . . . . .	166
Das Hexagramm – Symbol des Götterboten . . . . .	168
Das Merkurprinzip in der Astrologie . . . . .	168
Merkur – beredt, bereist, bewegt . . . . .	170
Die schamanische Reise zu Merkur . . . . .	171
Tages- und Nachtbewusstsein . . . . .	173
Jupiter – In Fülle und Erfüllung leben . . . . .	181
Mythologie: Jupiter, Vater der Götter und der Menschen . .	181
Das Jupiterprinzip in der Astrologie . . . . .	182
Ausdehnung und Erkenntnis . . . . .	183
Fülle und Erfüllung . . . . .	185
Sinneswandel . . . . .	188
Saturn – Der Hüter der Grenzen . . . . .	193
Mythologie: Saturn als Gott der Zeit und Hüter	
der Grenzen . . . . .	193
Das Saturnprinzip in der Astrologie . . . . .	193
Hüter der Zeit und der Grenzen . . . . .	195
Reise zur Urkraft von Saturn . . . . .	196

Verdichtung und Verankerung der Kraft .....	197
Die Reise zum Heilplatz von Saturn .....	199
Die Transsaturnier .....	203
Uranus – Ordnung und Chaos .....	207
Uranus und das Wassermannzeitalter .....	207
Die Mythen um Uranos .....	208
Das Uranusprinzip in der Astrologie .....	209
Ausgleich im Chaos .....	210
Neptun – Die Sehnsucht nach Transzendenz .....	213
Mythologie: Gott der Meere .....	213
Das Neptunprinzip in der Astrologie .....	214
Ewige Seele .....	216
Pluto – Die Versöhnung mit der Dunkelheit .....	219
Mythologie: Gott der Unterwelt .....	219
Das Plutoprinzip in der Astrologie .....	220
Die Wandlung des Skorpions .....	220
Die Versöhnung mit der Dunkelheit .....	222
Eine Reise zur Versöhnung mit der Dunkelheit .....	224
Chiron – Die Versöhnung mit dem Mensch-Sein .....	227
Mythologie: Der verletzte Heiler .....	227
Das Chironprinzip in der Astrologie .....	228
Ewiger Wandel .....	229
Versöhnung mit dem Mensch-Sein .....	230
Die astrologischen Grundprinzipien .....	235
Astrologische Beschreibung der Planeten .....	236
Ein paar Worte zum Schluss .....	241
Danksagung .....	243
Glossar .....	245
Literatur .....	249
Kontakt und Information .....	251

## Sternenhimmel

*Sternenhimmel in der Nacht,  
hast mich um den Schlaf gebracht,  
hast mich behutsam fasziniert  
und auf's Neue inspiriert.  
Brillanten die Sterne,  
samt schwarz das Zelt,  
dem Herzen gefällt  
diese funkelnde Ferne.  
Meine Seele  
auf lautlosen Schwingen  
versucht zu durchdringen  
die erhabene Pracht –  
Sternenhimmel in der Nacht.*

M. Dalena

## Vorwort von Carlo Zumstein

Unsere Gespräche über Schamanismus und Astrologie begannen in einer Arbeitspause des Seminars über den schamanischen Umgang mit Naturkräften im Frühling 2001 in Zürich. Damals schien es, wie wenn zwei unverträgliche Weltbilder aufeinanderprallen würden. Nun, nach vielen gemeinsamen Seminaren und Diskussionen schenkt uns Eveline Rufer im vorliegenden Buch eine Synthese der beiden Kosmologien. Sie ist so einleuchtend, dass sie nur von einer leidenschaftlichen und kreativen Forscherseele wie Eveline Rufer entdeckt werden konnte.

Wir ahnten damals nicht, dass im Thema jenes Seminars bereits der Kern ihrer Entdeckung steckte: Alle Planeten wirken als Urkräfte an unserem Leben mit wie Sonne, Mond und Erde, auch wenn sie für unsere Augen nur kleine Lichter am Nachthimmel sind. Vor allem aber kann jeder Mensch die Planetenkräfte selbst erforschen und für sich nutzen.

Anfänglich ging es mir mit der Astrologie wie so vielen Menschen auch: Bei meinem monatlichen Friseurbesuch konnte ich jeweils nicht widerstehen, in einer Zeitschrift mein Horoskop zu lesen, gleichzeitig sträubte ich mich gegen Prophezeiungen meines Glücks in Liebe, Beruf und Geldangelegenheiten aufgrund von Sternenkongstellationen.

Auch mein schamanisches Menschenverständnis wehrte sich gegen die Vorstellung, dass die Sterne bei meiner Geburt meiner Seele eine Art Kräftematrix aufgedrückt hatten, die mich ein ganzes Leben lang in meinem Fühlen, Denken und Handeln als Wassermann kennzeichneten.

Mein stärkster Einwand richtete sich gegen die Astrologie als eine Art kosmischer Psychologie. Hatte meine Geburt im Sternzeichen des Wassermanns oder hatten meine Eltern und ihre Erziehung, meine Umwelt und meine Lebenserfahrungen mich zu einem nach Un-

abhängigkeit und Menschlichkeit strebenden Weltverbesserer werden lassen? Dass die Mondkräfte die Meere bewegen und Samen beim Keimen helfen, kann ich miterleben, aber dass die Sternenstellung bei meiner Geburt mich zum toleranten und verständnisvollen Beziehungspartner prädestinieren, vermochte ich nie hinzunehmen. Genauso wenig wie die Annahme, ein ausgebildeter Astrologe habe mit meinem Geburtsdatum den Schlüssel zu Geheimnissen meines Charakters in der Hand, die mir selbst verborgen blieben.

Eveline Rufer hat diese Art Astrologie hinter sich gelassen und ist wieder zu ihrem Ursprung zurückgekehrt, zum alten Erfahrungswissen über die Wirkung der Sternenkräfte. Eveline verfügte bereits zu Beginn ihrer schamanischen Erforschung der Planetenkräfte über so viel Erfahrung in Astrologie, dass sie sich nicht bei jeder Gelegenheit mit vieldeutigen Zukunftsprognosen beweisen musste. Im Gegenteil, sie erklärte mir immer wieder geduldig, dass mein Horoskop Kräfte aufzeigt, die mich auffordern, sie anzunehmen oder ihnen entgegenzutreten. Mit dieser Art Astrologie konnte ich mich anfreunden.

Es ist Eveline Rufers eigentliche Entdeckung, dass die Planeten unsere ältesten Ahnen sind, so wie Erde und Sonne gleichsam als Mutter und Vater an der Entstehung des Lebens mitwirken. Die Erde und ihren Beitrag an unser Dasein erleben wir tagtäglich unmittelbar, Sonne und Mond auch. Die Venus können wir als Morgen- und Abendstern noch mit bloßem Auge erkennen. Eveline zeigt uns, wie wir allen Planeten als Mythengestalten mit eigenem Wesen und eigener Geschichte im geheimnisvollen Mythos des Lebens in diesem Sonnensystem begegnen können.

Sie stellt nicht nur eindrücklich dar, wie die Sterne uns träumen. Sie schenkt uns erprobte und einfach praktikierbare Methoden, wie wir die Planetenkräfte zur Gestaltung unseres Lebens einsetzen und so unseren ureigenen Lebenstraum verwirklichen können.

Das Geschenk des Schamanismus an die heutige Zeit ist die Ermächtigung jedes Menschen, den Urkräften des Lebens direkt zu begegnen, ohne Vermittlung durch Gelehrte und Experten wie Theologen, Psychologen, Astrologen und all die anderen -ologen. Eveline hat die Ermächtigung, mit unseren Planeten-Ahnen direkt zu kommunizieren, mit viel Feingefühl in die Astrologie eingebracht und ihr

damit einen epochalen Entwicklungsschritt ermöglicht. Vielleicht beginnt nun auch in der Astrologie das Wassermannzeitalter.

Eveline Rufer hat auch zum Quantensprung im heutigen Schamanismus beigetragen. Sie ist über den Steinkreis- und Krafttier-Schamanismus zu einem wirklich lebendigen Schamanismus vorgestoßen. Mit ihrer Entdeckung werden die Planeten zu kraftvollen Mitwirkenden an unserer Selbstverwirklichung im täglichen Leben. Darin ist sie mir eine wertvolle Weggefährtin.

Ich danke Eveline für dieses Buch. Es wird viele Menschen bei tief greifenden Wandlungen in ihrer Lebensgestaltung begleiten.

Carlo Zumstein

Weisslingen im Juli 2007

## Einführung – Mit der Kraft der Sterne das Leben gestalten

Als Astrologin bin ich oftmals während der Horoskopbesprechung mit Klienten an eine Grenze der Astrologie gestoßen. Was bringt es den Menschen, wenn ich ihnen anhand des Horoskops die vielfältigen Möglichkeiten ihres Lebens aufzeige und sie danach ihre Potenziale doch nicht ausschöpfen und in ihrem Leben umsetzen? Eine astrologische Beratung gibt Impulse, ein Erkennen und Verstehen. Um jedoch eingeschliffene Verhaltensmuster zu ändern, müssen die neuen Erkenntnisse erlebbar gemacht werden. Dann begegnete ich dem Schamanismus, der mein Leben und meine Arbeit als Astrologin veränderte. Ich sah endlich die lang gesuchte Möglichkeit, das astrologische Wissen ins Erleben der Menschen zu bringen. Damit erreichte ich eine neue Ebene, in der es möglich wurde, mit der Kraft der Sterne das Leben zu gestalten.

Wenn ich trommle – wie es die Schamanen seit Jahrtausenden tun – und in die archaische Traumzeit meiner Vorfahren eintauche, gelange ich auch zu den Sternen. Sie sind unsere ältesten Ahnen. Wie die alten Schamanen, die auf Bewusstseinsreisen die Geschehnisse der geistigen Welten erforschten, tue ich das mit den Planetenkräften. Wenn ich auf einer schamanischen Reise den Geist eines Baumes, eines Flusses oder eines Vogels erfahren kann und mich danach so kraftvoll und beseelt fühle, dass dies Veränderungen in meinem Leben bewirkt, dann muss dies auch mit den Planetenkräften möglich sein. Aus der Verbindung von zwei alten Traditionen, der schamanischen und der astrologischen, entstand etwas völlig Neues. Mein Beratungsstil änderte sich vollkommen. Ich wandelte mich von der Astrologin zur Sternenschamanin.

Die schamanische Reise zu den Planetenkräften lehrte mich: Die Sterne stehen nicht als schicksalsbestimmende Götter am Sternenhimmel, die auf unausweichliche Geschehnisse in unserem Leben hinweisen. Vielmehr sind sie Ahnen und laden uns zur Mitbestim-

mung ein. Je länger ich die Sternenkkräfte auf schamanischen Reisen erforsche, desto klarer wird mir das darin liegende Potenzial der Schöpferkraft, das uns zur Gestaltung unseres Lebens zur Verfügung steht.

Heute bin ich in meinen astrologischen Beratungen immer auf der Suche nach dieser schöpferischen Kraft. Es gibt keine guten oder schlechten Geburtshoroskope! Der Zeitpunkt unserer Geburt gibt Auskunft über die Kräfte, mit denen wir »ausgestattet« wurden, das Leben zu entdecken. Manche Planetenstellungen mögen zum Zeitpunkt der Geburt herausfordernder sein als andere. Darin enthalten ist jedoch immer auch die Kraft, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Ein Mensch, der im hohen Norden geboren wurde, hat ja auch alles Notwendige mitbekommen, um dem Winter mit seiner Kälte und Dunkelheit zu begegnen. Wenn wir das Gefühl haben, auf der Schattenseite des Lebens zu stehen, dem Leben ausgeliefert oder Opfer der Umstände, der Erziehung, der Prägung, der Gesellschaft und unserer Erfahrungen zu sein, haben wir uns lediglich von unserer schöpferischen Kraft entfremdet, abgespalten oder sie einfach vergessen.

Dieses Buch richtet sich an all jene Menschen, die bereit sind, sich an ihre eigene Schöpferkraft zu erinnern. An diejenigen, die nach Möglichkeiten suchen, sich wieder mit ihrer ursprünglichen Quelle zu verbinden. Unsere Zeit bietet uns die Möglichkeit, in neue Erfahrungsebenen vorzustoßen und zum eigenen Schöpfer, zur eigenen Schöpferin des Lebens zu werden.

## Schamanismus

Schamanismus ist die älteste Auseinandersetzung mit den Grundfragen und -nöten der Menschen. Es war die erste und ursprüngliche Möglichkeit des Menschen, sich selbst im Wechselspiel der elementaren Naturkräfte wie Wind, Wasser, Feuer, Luft und den Kräften des Universums zu verstehen und einzuordnen. Schamanen waren Heiler und Vermittler zu einer Zeit, in der es noch keine Ärzte, Lehrer, Priester und Psychologen gab.

Mit Techniken wie monotonem Trommeln, ekstatischem Tanzen, Gesang, Einnahme pflanzlicher Substanzen, Schlafentzug und Fasten versetzen sich die Schamanen in einen anderen Bewusstseinszustand. Auf ihren Trancereisen in andere Wirklichkeiten treten sie in Verbindung mit der universellen Kraft, die ihnen durch Geistwesen, in der Gestalt eines Tieres oder Ahnen, begegnet. Diese Wesen sind ihre wichtigsten Verbündeten und Begleiter in den anderen Wirklichkeiten. Der Schamane vermittelt zwischen der Alltagswelt und der Welt der Götter und Geister. Diese wird auch nichtalltägliche Wirklichkeit genannt. Zusammen mit seinen Verbündeten aus dieser nichtalltäglichen Wirklichkeit heilt er Kranke, begleitet Seelen von Verstorbenen ins Totenreich oder holt abgespaltene Seelenteile ins Leben zurück. Durch seine Fähigkeit, in verborgene Welten einzutreten, die außerhalb unseres Zeit-Raum-Verständnisses liegen, erhält der Schamane auch praktisches Wissen, das das Leben und Überleben seines Stammes sichert. So bekommt er Hinweise von seinen Verbündeten, wo es zum Beispiel Wasser zu finden oder Tiere zu jagen gibt. Neben den vielen Aufgaben, die der Schamane in seiner Stammesgemeinschaft als Mediziner, Priester, Psychologe, Therapeut und Berater hat, ist er zugleich oft auch Geschichtenerzähler, Künstler, Sänger, Tänzer und Krieger.

Unsere Vorfahren waren der Natur und den Naturgewalten viel unmittelbarer ausgesetzt als wir heute. Gezeiten, Sonne, Wind und

Regen bestimmten das Leben mit. Der Schamanismus war Teil des alltäglichen Lebens und Überlebens. Die fortschreitende Zivilisation, die durch Wissenschaft und Technik verbesserte materielle und soziale Bedingungen schuf, verdrängte ihn immer mehr. Bei Völkern, die noch in unmittelbarem Bezug zur Natur leben, ist er hingegen immer noch ein lebendiger Bestandteil des Lebens.

## Die Wiederentdeckung des Schamanismus

Entdecker und Eroberer neuer Welten waren die ersten, die über den Schamanismus berichteten. Sie, und später die Missionare, hatten meist wenig Verständnis für die Lebensweise und Rituale der entdeckten Völker. Fasziniert und zugleich ablehnend, fast verängstigt, berichteten sie über die »seltsamen« Praktiken der Ureinwohner, die nach der Einnahme pflanzlicher Substanzen wild tanzten, bis sie umfielen und mit »fremden Zungen« zu sprechen begannen und damit Krankheiten heilten. Sie stießen auf eine ihnen völlig fremde Kultur, die aus der Sicht ihres zivilisierten Lebens keinen Sinn ergab, ja ihnen gar unmenschlich erschien. Die indigenen Schamanen wurden als Hexer, Teufelsanbeter oder als psychisch Kranke bezeichnet. Es dauerte ganze 45 Jahre nach der Entdeckung Amerikas, bis die katholische Kirche 1537 die Indianer zu *veros homines*, zu »wahren Menschen« erklärte.

Mitte des 20. Jahrhunderts erwachte das Interesse am Schamanismus erneut. Ethno- und Anthropologen besuchten Naturvölker, erforschten sie und lebten teilweise mit ihnen. Verschiedene Bücher über den Schamanismus kamen auf den Markt. Die bekanntesten sind von Mircea Eliade, Carlos Castaneda, Lynn Andrews und Michael Harner. Im Buch *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik* beschreibt Mircea Eliade, ein rumänischer Religionshistoriker, als erster Europäer die Trancetechniken der Schamanen und deren außerkörperliche Erfahrungen. Sein Buch beinhaltet Forschungswissen, jedoch keine eigenen Erfahrungen. Erste persönliche Erlebnisse beschrieben die amerikanischen Anthropologen Michael Harner und Carlos Castaneda sowie Lynn Andrews. Sie sind die Pioniere, die den Schamanismus der westlichen Zivilisation in einer verständlichen Form näherbrachten.

Michael Harner erlebte während eines Aufenthaltes bei den Conibo-Indianern im Amazonas 1961 durch die Einnahme einer pflanzlichen, halluzinogenen Droge eine Initiation. Vom anfänglichen Beobachter wurde Harner zu seinem eigenen Forschungsobjekt. Er entwickelte daraus eine für den westlichen Menschen verständliche Anwendungsform archaischer Heilrituale, indem er uralte schamanische Techniken mit modernen Trancetechniken verband. Er bezeichnet diese Form als Core-Schamanismus. 1987 gründete Harner die Foundation for Shamanic Studies (FSS), eine Organisation, die diese schamanischen Grundtechniken weitervermittelt.

Carlos Castaneda führte im Rahmen seiner akademischen Ausbildung Feldforschungen zur Verwendung von Heilpflanzen und dem Gebrauch psychotroper Pflanzen bei den Indianern im Südwesten der USA und im angrenzenden Teil Mexikos durch. Dort begegnete er dem indianischen Schamanen Don Juan Matus, der ihn fortan sein Wissen lehrte. In Carlos Castanedas Büchern geht es um das große Mysterium Mensch und die uns umgebenden Welten. Castaneda war unter den Schamanen mehr Zauberer und Magier als Heiler. Im Mittelpunkt seiner Interessen standen das Erforschen der Kraft der Unendlichkeit und seine bewusstseinsweiternden Erfahrungen.

## Schamanismus heute

Schamanismus entsteht in der Unmittelbarkeit des Seins und ist das Erforschen der uns umgebenden Kräfte im Zusammenwirken mit unserer Seele, unserem Bewusstsein und unseren menschlichen Aspekten. In diesem Zusammenspiel zwischen uns und den Kräften der Natur, der Elemente und des Universums finden wir heilende und bewegende Kräfte, die uns wandeln und die wir gestaltend in unser Leben hineinbringen können. Der Schamanismus hat die Kraft der Wildnis behalten, und genau diese ursprüngliche, wilde Kraft können wir als heilende Kraft, die uns wieder mit den Wurzeln unseres Daseins verbindet, erfahren. Wie die alten Schamanen haben wir auch heute die Möglichkeit, unsere Verbündeten, die Krafttiere, Pflanzengeister, Sternkräfte und Ahnen, herbeizurufen, um ihre Weisheit zu spüren, ihrem Rat zu lauschen und Heilung und Kraft für unser Leben zu erhalten.

Harner machte einen ersten Brückenschlag zwischen indigenen Traditionen und unserer Kultur, er brachte die schamanischen Basistechniken, die er weltweit bei allen indigenen Völkern in seinen Feldforschungen vorfand, in eine Form, die für uns verständlich und anwendbar ist. Harner blieb bei den wichtigsten schamanischen Heilmethoden: Extraktion, Divination, Begleitung von Sterbenden, Hilfe für noch erdgebundene Seelen und Lösung von Besetzungen. Sandra Ingerman, amerikanische Psychologin, Schülerin von Harner und später selbst Lehrerin der Foundation for Shamanic Studies, fügte diesem Basiswissen ein altes und in Vergessenheit geratenes Ritual hinzu. Während einer schamanischen Heilsitzung zeigten ihr ihre Verbündeten aus der nichtalltäglichen Welt das Ritual der Seelenrückholung. Traumatische oder einschneidende Erlebnisse in unserem Leben führen aus schamanischer Sicht zum Verlust von Seelenteilen. Um das traumatische Erlebnis zu überstehen, ziehen sich Seelenteile in einen sicheren Raum zurück. Manchmal kehren sie nicht von allein zu uns zurück. Wir haben dann das Gefühl der Unvollständigkeit, es ist, als seien wir vom Leben abgeschnitten.

Carlo Zumstein, Psychotherapeut und schamanischer Forscher, Gestalter und Wandler, auch er Schüler und später Lehrer der FSS, entwickelte das schamanische Wissen von Harner weiter. In seiner Unermüdlichkeit forscht Carlo Zumstein über begrenzende Konzepte hinaus, setzt sich den elementaren Schöpferkräften des Lebens aus, um mit diesen die Wirklichkeit mitzugestalten. Damit öffnet er den Menschen neue Erlebnis- und Erfahrungsräume, er ermöglicht uns außerdem, Spiritualität und Alltag miteinander zu verbinden. 2004 gründete Carlo Zumstein die Foundation for Living Shamanism and Spirituality (FLSS). Bei ihm lernte ich einen lebendigen, wandlungsfähigen Schamanismus kennen, den ich immer wieder aufs Neue erfahren und in meinem Alltag anwenden kann.

## Der Schamanismus als Hilfe im modernen Leben

### Verbindung mit den ursprünglichen Schöpferkräften

Der Mensch ist heute anders als früher herausgefordert, sein Leben zu bewältigen. Mussten sich unsere Vorfahren vorwiegend mit Naturgewalten und dem Sichern von Grundbedürfnissen auseinandersetzen, müssen wir uns heute in einer äußerst technisiert und schnell gewordenen Welt behaupten. Druck im Alltag, zunehmende Leistungserwartung in Ausbildungs- und Arbeitswelt, auseinanderfallende soziale Werte und wirtschaftliche Systeme, belastende Umwelteinflüsse und rasante Entwicklungen fordern den modernen Menschen auf eine nie zuvor dagewesene Art heraus. In einer Zeit, in der sich viele Veränderungen abzeichnen, gewohnte Strukturen sich auflösen und bisherige Sicherheiten im Außen nicht mehr wie gewohnt gegeben sind, suchen wir nach neuen Antworten. Sinn und Unsinn des Daseins werden in einem größeren Ausmaß infrage gestellt.

Ich selbst erlebte vor einigen Jahren eine größere Sinnkrise, als sich auf einen Schlag in meinem Leben alle äußeren Sicherheiten und Gewohnheiten auflösten. Das Ende einer langjährigen Beziehung brachte einen Wohnungswechsel mit sich, der die Auflösung meines gewohnten sozialen Netzes nach sich zog. Unsicherheit und Unzufriedenheit in meiner beruflichen Entwicklung und finanzielle Engpässe erschütterten mich tief. Alles, was mich bisher im Äußeren irgendwie getragen hatte, war von einem Tag auf den anderen weg. Trennungsschmerzen, Orientierungslosigkeit und massive Existenzängste brachten mich manchmal an den Rand des Erträglichen. Ich pendelte zwischen Traurigkeit, Wut und Panikattacken hin und her. In dieser Zeit füllte ich wohl eine ganze Badewanne mit meinen Tränen. Auf rationalem Wege fand ich keine Lösungen. Kurz zuvor war ich jedoch dem Schamanismus begegnet. Dort fand ich eine neue Welt der Erfahrung, die mich wieder mit den ursprünglichen Schöpferkräften der Natur, mit den Pflanzen, den Tieren, den Mineralien und den Elementen sowie mit den Kräften des Universums verband. Dadurch fand ich Kraft zum »Überleben«, die mich durch mein Alltagsleben führte. In jener Zeit meiner tiefen Krise wurde mir klar: Sicherheit und Geborgenheit werde ich niemals im Außen finden, sondern nur in mir.

Oft müssen wir erst in eine Krise geraten, die uns aus dem routinierten Alltagstrott wirft, eine Krankheit, Burn-Out, ein Unfall, Arbeitsplatzverlust, die Trennung eines langjährigen Lebenspartners. Erst dann lauschen wir wieder der Stimme unserer Seele und beginnen wirklich zu leben. In solchen Lebenskrisen können wir zwischen zwei Möglichkeiten wählen: Wir können zum Opfer der Krise, des Leidens, der Trennung, unserer Krankheit werden, oder die in jeder Krise enthaltende Chance des Wandels ergreifen.

Aber nicht nur Krisen können einen Entwicklungsschub und eine neue Suche in unserem Leben auslösen. Immer wieder treffe ich auf Menschen, die auf eine bestimmte Weise gesättigt sind. Sie haben äußerlich gesehen alles in ihrem Leben erreicht. Sie sind erfolgreich im Beruf, privat stimmt alles und auch gesundheitlich haben sie keine weiteren Probleme. Eigentlich sollten sie zufrieden sein. Wenn da nicht diese Unruhe wäre, die die Frage aufwirft: Ist das wirklich schon alles gewesen? Es liegt in der menschlichen Natur – sobald wir uns nicht mehr um die reine Existenzerhaltung kümmern müssen, arbeiten wir an besseren Lebensbedingungen. Nur um dann, wenn wir uns mit allem Komfort und aller Bequemlichkeit ausgestattet haben, festzustellen, dass wir trotzdem nicht zufriedener sind als vorher. Stellen wir dann fest, dass wir keine Spur glücklicher geworden sind, geraten wir ebenfalls in eine Lebenskrise. Hier steht der nächste Entwicklungsschritt an: das spirituelle Erwachen.

Schamanische Rituale können während einer Lebenskrise und in Zeiten des spirituellen Erwachens über das menschliche Leiden hinaus und in die eigene Kraft führen. Bisherige Begrenzungen können wir hinter uns lassen. Der Mensch ist in ständiger Veränderung, das ist ein universelles Gesetz, denn er will sich weiterentwickeln. So wachsen wir unentwegt aus irgendeiner Rolle, die sich erfüllt hat, heraus in eine neue hinein. Wir durchlaufen in unserem Leben mehrere Übergänge, vom Kind zum Jugendlichen, von der Schülerin zur Berufstätigen, von der Frau zur Mutter, vom Junggesellen zum Ehemann, vom Arbeitnehmer zum Pensionär. Auch durch Umstellungen wie Umzüge, Stellenwechsel, Partnerverlust und so weiter gelangen wir immer wieder an eine Schwelle, an der wir Altes verabschieden müssen. Und das, obwohl wir oft noch im Ungewissen sind, was das Neue mit sich bringen wird. Auch hier kann ein schamanisches Ritual, das die alte

Rolle würdigt und so verabschiedet und die neue Rolle begrüßt, die Entwicklung erleichtern.

Es gibt eine Reihe schamanischer Rituale, die in unserer modernen Zeit hilfreich und in umfassender Weise heilsam sind:

- Seelenzentrierung, um uns mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.
- Reise zur ewigen Seele, um uns wieder mit unserer vollkommenen, heilen und alles durchdringenden Seele zu verbinden.
- Rekapitulation der biografischen Lebenslinie, um festsitzende Seelenkraft aus vergangenen Situationen ins Hier und Jetzt zu holen.
- Auflösung von Seelenverstrickungen, um Seelenkraft, die wir anderen Menschen überlassen haben, wieder zu uns zurückzuholen.
- Finden eines Krafttieres, dessen Kraft uns durch einen persönlichen Prozess begleitet.
- Seelenrückholung, um Seelenkraft, die sich durch ein Ereignis in die nichtalltägliche Wirklichkeit zurückgezogen hat, wieder ins Hier und Jetzt zu bringen.
- Schamanische Extraktion, um Kräfte dorthin zurückzuführen, wo sie ursprünglich zu Hause sind.
- Psychopompos und Seelenbegleitung, um Seelen in ihre Seelenheimat zu begleiten.

Die Anwendung schamanischer Heilrituale zeigt mir gerade in einer Welt, in der sich der Mensch vor allem über seine Prägung, sein soziales Umfeld, seine Ausbildung und seine Erfahrungen definiert, dass wir nicht nur das Produkt unserer Vergangenheit sind. Wir sind zugleich auch geistige Wesen, eingebunden in die Kräfte der Natur und des Universums, die uns mittragen und uns eine Familie sind. Diese Erkenntnis lässt uns über die Begrenzung unserer Biografie hinauswachsen, sie lässt uns unsere wirkliche Essenz erfahren.

### Bewusstseinsweiterung und andere Wirklichkeiten

Während meiner Krise hatte ich eine Erkenntnis, die mich bis heute nicht mehr loslässt: Es gibt mehrere Wirklichkeiten unseres Seins, als die fass- und sichtbare Welt uns glauben machen will.

Als erwachsene Menschen sind wir darauf konditioniert und fixiert, die Welt als eine Welt der festen Objekte wahrzunehmen. Diese Wahrnehmungsweise ist jedoch nur eine von vielen möglichen. Kinder, die noch offen für andere Wahrnehmungsebenen sind, haben oft Einblicke in eine Welt, die Castaneda als Fluss reiner Energien bezeichnet hat. Mit zunehmendem Alter verlieren wir die Flexibilität unserer Wahrnehmungsmöglichkeiten und haben, wenn überhaupt, nur noch in unseren Träumen Zugang zu ihnen. Allerdings kann es passieren, dass wir unerwünscht in solche veränderte Bewusstseinszustände geraten, durch Drogeneinfluss, durch eine Krankheit mit extremem Fieberschub oder wenn wir unter extremer Belastung stehen, in der mehrere Faktoren wie Stress, Druck, Schlafentzug und so weiter zusammenkommen. Da diese Zustände meistens unvorbereitet kommen und wir nicht gelernt haben, damit umzugehen, verstehen wir sie nicht und erleben sie als bedrohlich. Immer mehr Menschen erfahren solche Bewusstseinsveränderungen, gewollt oder ungewollt, und erhalten einen Einblick in diese anderen Welten. Der Schamanismus ist ein Weg, um einen natürlichen Umgang mit erweiterten Bewusstseinszuständen zu lernen. Er ist eine Möglichkeit, aus unseren beschränkten Wahrnehmungsweisen auszusteigen.

Die Zeit ist reif, das Leben und die Geschehnisse der Welt aus einer erweiterten Perspektive zu betrachten. Wir haben durch unseren menschlichen Verstand und die Logik enorm viel erreicht. Aber trotz ausgeklügelter Technik und wissenschaftlicher Erkenntnisse gibt es Weltanliegen, die auf dieser Ebene schlichtweg nicht zu lösen sind. Auf rationalem Wege finden wir keine befriedigenden Antworten mehr für all die Probleme der Umwelt, der Wirtschaft, des Gesundheitswesens, aber auch in persönlichen Bereichen. Während meiner persönlichen Krise habe ich die Lösungen nicht auf einer konkreten, rationalen Ebene gefunden. Erst als ich mich über meine gewohnten Denkmuster und Wahrnehmungsebenen hinauswagte, mich für andere Wirklichkeiten öffnete, ergaben sich plötzlich neue Erkenntnisse, Möglichkeiten und Wege. Zugleich wurde mir einmal

mehr bewusst, in welchem Maße wir eine von Intellekt und Wissenschaft gesteuerte Gesellschaft geworden sind, in der Intuition und Instinkt belächelt werden. Aber gerade dort finden wir eine Kraft, eine wiederzuentdeckende Kreativität, die uns als weise Lehrerin neue Wege aufzeigt. Dabei meine ich nicht Regression, sondern eine Erweiterung und Verbindung von Intellekt und Intuition.

### Die Verbindung von Wissen und Intuition

Seit Harner und Castaneda ist klar: Schamanismus kann man nicht über den Verstand erfassen, man muss ihn an sich selbst erfahren, um zu verstehen, was er ist. Als Zaungäste und belesene Betrachter erfahren wir nichts über die Wirkung der Kräfte aus Natur und Universum. Es ist ein nicht ganz einfaches Unternehmen, vom Denken ins Erleben zu kommen. Wir sind zu gut darauf konditioniert, unser Leben und die Welt über den Verstand und die Analyse zu erfassen und so auch auf scheinbar sichere Distanz zu halten.

Der Mensch hat durch sein Denken und mit der Umsetzung seiner wissenschaftlichen Erkenntnisse viel erreicht. Allein die herausragenden und rasanten Entwicklungen der letzten 100 Jahre sind enorm, und es scheint in diesem Tempo auch weiterzugehen. Ich würde sogar sagen, dass der Mensch die wissenschaftliche, rationale und intellektuelle Ebene wirklich perfektioniert hat. Zugleich sind wir jedoch eine Gesellschaft von Denkern und Machern geworden, in der Instinkt und Intuition nicht mehr zu den menschlichen Stärken gehören. Wie die fortschreitende Zivilisation den Schamanismus verdrängte, verdrängten Fortschritt und rationales Denken Intuition und Instinkt, oder anders ausgedrückt, unser unsichtbares, träumendes Sein, unsere kreative, intuitive Seite und unsere Seelenlandschaft. Immer mehr Menschen sind es müde geworden, in einer Welt zu leben, in der sie einfach nur »funktionieren« und mit letzter Kraft versuchen, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. Das ist Überleben, Ertragen und Aushalten, hat aber mit Leben nicht mehr viel zu tun. Leben bedeutet Kreativität, Träume und Sehnsüchte in den Alltag miteinzubeziehen.

Die Zeit, in der wir Menschen und die Welt tief greifende Veränderungen erleben, ist reif für die Rückkehr unserer Seele mit ihrer Sehnsucht und Kreativität. Es ist Zeit für das träumende Sein in dieser Wirklichkeit. Die schamanische Reise und das schamanische

Heilritual sind Möglichkeiten, dem Ruf der eigenen Seele zu lauschen, ihre Kraft zu spüren, Heilung und Ausgleich zwischen den Bereichen unseres Verstandes und unserer Intuition wieder zuzulassen.

## Die schamanische Kosmologie

Der Schamanismus führt uns in eine Welt, die hinter dem Sicht- und Fassbaren liegt. Durch die schamanische Reise ermöglichen wir eine Begegnung mit unseren Verbündeten aus der nichtalltäglichen Wirklichkeit. Das können Krafttiere, Lehrer/innen, Ahnen, Pflanzengeister und Sternengebündete sein. Mittels monotonen Trommelklängen, die unser Bewusstsein verändern und unsere Wahrnehmungsmöglichkeiten vergrößern, lassen wir unsere Seele auf Reisen gehen. Wir tauchen in andere Sphären ein, um neues Wissen über uns, Kraft und Heilung für unser Dasein zu erfahren. Wir reisen immer mit einer bestimmten Absicht, einem klaren Anliegen. Das kann zum Beispiel sein, ein Krafttier für eine bevorstehende Prüfung zu finden. Diese Absicht wird jeweils vor der Reise festgelegt und formuliert. Die schamanische Reise führt uns in andere Wirklichkeiten, die nicht an Zeit und Raum gebunden sind. Damit wir in einer Welt, die uns noch wenig bekannt ist, nicht »verloren gehen« und wir immer wieder in diese Wirklichkeit zurückfinden, helfen uns unsere Verbündeten und die schamanische Kosmologie der drei Welten. Diese dienen uns als Richtlinien. Die schamanische Kosmologie kennt eine untere, eine mittlere und eine obere Welt.

### Die untere Welt

Die untere Welt wird den Krafttieren zugeordnet. Das Tier war für die frühen Völker lebenserhaltend. So ist diese Welt der Ort der Lebenskräfte. Hier reisen wir mit unserem Bewusstsein hin, wenn wir vitale und heilende Kräfte benötigen. Der Einstieg in die untere Welt erfolgt über eine Erdöffnung. Das ist ein Eingang, der uns den Eintritt in das Erdinnere ermöglicht, zum Beispiel ein Maulwurfloch, ein See, eine Pfütze, ein Wurzelloch und so weiter.

### Die obere Welt

Die obere Welt gehört den menschenähnlichen Wesen, unseren Lehrern, Ratgeber/innen und Ahnen, die sich in Blutsahnen, Wissensahnen und mythische Ahnen unterteilen. Dorthin reisen wir, wenn wir persönliche Fragen zu unserer Lebensaufgabe oder Zukunft haben, Lösungen für ein aktuelles Problem brauchen, aber auch, um neues Wissen und Lebensweisheiten zu erhalten. Den Einstieg in die obere Welt finden wir, indem wir hochfliegen bis zur Grenze unseres physischen Kosmos und eine Art Grenzschicht durchstoßen. Als Abprungsfläche kann uns ein Berg oder eine Baumspitze dienen, von dem oder der aus wir zum Beispiel in ein Föhnloch oder auf eine Wolke springen. Aber auch ein Regenbogen oder ein Sonnenstrahl kann uns in die lichten Höhen ziehen, oder wir steigen mit dem Rauch eines Feuers hinauf in die obere Welt.

### Die mittlere Welt

In der mittleren Welt treffen wir die Naturgeister an. Es ist die Welt der Feen, Gnome, Pflanzen, Mineralien, der Elementarkräfte Wind, Wasser, Feuer, Erde, der Sternkräfte, aber auch der erdgebundenen Seelen, die den Weg ins Licht noch nicht gefunden haben. Auch wenn wir Fragen zu Orten, materiellen Gegenständen und zu uns, unserem biografischen Leben haben, reisen wir in die mittlere Welt. Der Eintritt in diese Welt erfolgt immer von da aus, wo wir gerade sind. Wir gehen durch unsere Haustür, ein Fenster oder durch das Dach unseres Hauses. Die Welt, die wir dann antreffen, muss nicht zwangsläufig so aussehen, wie wir sie in der alltäglichen Wirklichkeit sehen. Die mittlere Welt zeigt sich uns in ihrer geistigen Form und darin sind räumliche oder farbliche Veränderungen keine Seltenheit.

## Die schamanische Reise

Wenn Sie noch keine Erfahrung im schamanischen Reisen haben, sollte die Absicht Ihrer ersten Reise sein, einen Verbündeten in der nichtalltäglichen Wirklichkeit zu finden. Dieser ist von da an Ihr Reiseführer und Begleiter in der nichtalltäglichen Welt. Er oder sie wird Sie in all Ihren Anliegen beraten, unterstützen und Ihnen jeweils den Weg in der nichtalltäglichen Welt weisen. Aber Ihr Verbündeter wird