

## Was wir von der alten Heilkunst der Schamanen lernen können

Schamanismus –als Oberbegriff aus der Ethnologie- bezeichnet die Tätigkeit von Menschen unterschiedlicher Ethnien, die mit Hilfe anderer Bewusstseinszustände (Trance) in metaphysische Dimensionen („Unter-Mittel-Oberwelt“) „reisen“, um dort für Einzelne, Gruppen/Stamm- mit Hilfe von geistigen Kräften/Wesen – Rat, Unterstützung, Antworten oder Heilungskräfte zu finden. Diese „Reisen ins Jenseits“ sind in ein kulturspezifisches Paket mit vielen Ritualen und Metaerzählungen eingebettet.

Im Schamanismus:

Ist Alles mit Allem verbunden, -Jeder ist Teil eines großen Ganzen, -Alles ist lebendig und mit einem universellen Geist belebt.

Die Wertehaltungen: Mitgefühl, Achtung vor allem Lebendigen, Dankbarkeit, ein Leben ausgerichtet auf Harmonie( Definition des Krankheitsbegriffes im SCH. ist: Herausfallen aus diese Harmonie aus unterschiedlichen Gründen) guter sorgfältiger Umgang mit den Schätzen der Natur, Fürsorge für die kommenden Generationen , spirituelle Alltagslebenshaltung.

Die westliche Hinwendung zum SCH. weist hin auf einen Mangel an diesen Werten, an spirituellen Erfahrungen und ganzheitlichen Heilverfahren.

Auch die Einbeziehung scham. Rituale und Methoden in mein Therapiekonzept begründe ich mit einem Mangel an Ganzheitlichkeit bzw. Einseitigkeit naturwissenschaftlicher Medizin und psychotherapeutischer Richtlinienverfahren. Die neosch. Methoden ergänzen meine therap. Methoden der Gestalt-Systemischen-Körper-und Kreativitätstherapie. Denn erst mit dieser Ergänzung kann ich alle Wirklichkeitsbereiche, die unsere psychosomatische und geistige Selbstregulation bewirken (die autonome Ebene der Selbstheilungskräfte), schnell und effektiv erreichen.

SCH. benützt nicht die komplexitätsreduzierenden Abstraktionen westlichen Denkens, sondern prälogische Vorstellungen, wie wir sie auch von unseren Märchen und Träumen kennen. SCH. ist nicht primitiver, sondern anders!

Diese mächtige Bildsprache, die Ritualgestaltung, die Trancemöglichkeiten- die in viele Bereiche des Unbewussten und Überbewussten reisen lässt, die spirituellen Metaerzählungen usw. sind wichtige Heilungsressourcen. Dazu müssen westliche Zugangsformen gefunden werden.

Dazu gehören der Core-Schamanismus des M. Harner und die „Rituellen Körperhaltungen und Ekstatische Trance“ nach Prof. F. Goodman: Neoschamanische Rituale, entwickelt für „westliche Befindlichkeiten“.

Prof. F. Goodman entwickelte eine Methode, in der durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung und Muskelanspannung mit gleichzeitiger Tranceinduktion durch einen 210er Beat mit Hilfe einer Rassel oder Trommel es in dieser Trance zu vielfältigen Gefühlseindrücken und Visionen, auch spirituellen Erfahrungen, kommt. Auf biologischer Ebene kommt es ebenfalls zu massiven Veränderungen:

Zum Beta-Wellenbereich (normaler Wachzustand) kommen Theta-und DeltaWellen (wie sonst nur im Tiefschlaf) hinzu. Es entsteht ein Zustand gesteigerter Wachheit bei gleichzeitiger Entspannung und bildhaftes Erleben. Gleichzeitig werden Betaendorphine ausgeschüttet.

Zu den phänomenologischen Aspekten gehören die Visionen in einer archaischen Bildsprache, Erlebnisse körperlicher Veränderungen und spirituelle Erfahrungen.

Es gibt Anstöße zur autonomen Regelung der physischen und psychischen Gesundheit, also Heilung.

Trance ist also der Weg, um mit den unbewussten Prozessen Kontakt aufzunehmen und sie zu beeinflussen.

Wobei es Unterschiede in der psychotherapeutischen Trance wie z.B. der Hypnotherapie und der ekstatischen bzw. schamanischen Trance gibt. Die Unterschiede liegen in den Bereichen: Bewusstseinsräume, Orten der Heilung, Rollenunterschieden, Deuten, Umgang mit Wirklichkeiten, Energiefeld und Heilung. In der ekstatischen/schamanischen Trance ist Heilung ein individueller, sozialer, ökologischer und spiritueller Akt. Ein großer Teil der Heilungskräfte wird als von außen kommend gesehen.

Der Einsatz von schamanischer Trance in die Therapie erweitert den Erlebnisraum des Klienten und aktiviert zusätzlich einen „heilenden Grundton“, der in das Alltagsleben lange hineinwirkt. Der zentrale Unterschied der Arbeit mit ekstatischer/schamanischer Trance gegenüber psychotherapeutischer liegt m.E. vor allem in diesem heilenden Grundton und der Intensität des Erlebens in der Trance. Das Verfahren berührt eine andere Ebene der Existenz, zu der wir modernen Menschen kaum noch Zugang haben. Heilung geschieht im Kontext eines veränderten Selbst-und Welterlebnisses, in dem unsere Sprache nicht mehr die Definitionsgewalt hat. Es ist eine zugleich spirituelle und höchst irdische Welt, wie sie auch von SCH. beschrieben wird. Die schamanische Trancearbeit ist keine originäre schamanische Praxis, aber eine schamanisch inspirierte.

Literaturhinweise, in denen u.a. die Arbeit mit der schamanischen Trance beschrieben ist, sind:

Richter,K.F.(2009), Coaching als kreativer Prozess. Göttingen

Richter,K.F.(2011), Erzählweisen des Körpers. Göttingen

Richter, K.F. und K.(2007), Probleme d. Integration scham. Heilkulturen in d. westl. Psychotherapie. Curare30

Karin Richter, Hof Guldenweth 70, 42857 Remscheid, e-Mail: [kfrichter@aol.com](mailto:kfrichter@aol.com), [www.trancework.de](http://www.trancework.de)