



Jakob Oertli Das schamanische Buch der Seele

Mit Vertrauen den Alltag meistern
und den eigenen Weg finden



nymphenburger

Jakob Oertli Das schamanische Buch der Seele

Mit Vertrauen den Alltag meistern
und den eigenen Weg finden

Jakob Oertli

Das schamanische Buch der Seele

*Mit Vertrauen den Alltag meistern
und den eigenen Weg finden*



nymphenburger

FÜR ROSEMARIE UND JAN

Die in diesem Werk vorgeschlagenen Übungen basieren auf dem Gedanken, dass sich der Leser eigenverantwortlich entscheiden kann und entscheidet, diese Übungen zu praktizieren. Im Zweifelsfall sollte zuvor unbedingt professioneller Rat Dritter eingeholt werden. Direkte Anleitung durch einen erfahrenen Schamanen wird grundsätzlich empfohlen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook:
2013 *nymphenburger* in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlag und Motiv: atelier-sanna.com, München
Satz und eBook-Produktion:
Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
www.Buch-Werkstatt.de
ISBN 978-3-485-06072-1
www.jakoboertli.populus.ch

INHALT

1. Die Seele heilen, Vertrauen gewinnen
2. Was ist eine Seele?
3. Die Seele als konzentrierter Teil des Ichs
4. Die Seelenstränge als verbundene Teile des Ichs
5. Das Seelennetzwerk
6. Das Seelennetzwerk heilen: Der Weg zu mehr Vertrauen
7. Die Seele in Gesellschaft und Alltag
8. Die Seele in zwischenmenschlichen Beziehungen
9. Die Seele in unserer Gesundheit
10. Wohin das alles führt: Mit der Erde träumen
11. Vertrauensvoll zur Liebe

1. KAPITEL

Die Seele heilen, Vertrauen gewinnen

IN DIESEM KAPITEL ENTDECKEN SIE

- *wieso Vertrauen und die Seele zusammenhängen.*
- *die Grundzüge einer neuen Sicht der Seele.*
- *was Schamanismus ist.*
- *dass Schamanen den Weg des Herzens gehen.*
- *mit wem Sie es zu tun haben.*
- *was Sie dafür tun können.*



Wir alle haben es schon erlebt: Wir sind in einer schwierigen Situation. Wir wissen nicht, wie es weitergeht. Werden wir es schaffen? Können wir die anstehenden Probleme lösen? Reichen unsere Kräfte? Wir haben Angst. Wir sind verzweifelt. Und – wir ahnen es – es werden weitere Schwierigkeiten kommen. Unsere Arbeitsplätze, unsere Altersvorsorge, unser Erspartes, unsere Umwelt – überhaupt alles Gewohnte wird immer unsicherer. So auch unsere Beziehungen, unsere Familienstrukturen, Wohnsituationen – alles wird instabiler. Kurz: Wir haben Sorgen.

Es fehlt uns an Vertrauen. Vertrauen darauf, dass wir auf einem Weg sind, der Sinn macht. Vertrauen darauf, dass wir die Hindernisse bewältigen können. Denn hätten wir Vertrauen, müssten wir uns keine Sorgen machen, wir könnten dann unsere Kräfte auf unser echtes Leben konzentrieren und uns in den Fluss unseres Seins begeben. Wir müssen deshalb verstehen, wieso wir kein Vertrauen haben und wie wir es wiedergewinnen. Dies ist das Thema, welches hier behandelt wird. Oder präziser formuliert: Werden die Erkenntnisse aus diesem Buch angewendet, führen sie zu mehr Vertrauen. Wir werden sehen, dass Vertrauen ein Thema der Seele ist. Wissen wir also, was die Seele genau ist, wie sie funktioniert, aufgebaut ist, verwundet und wieder geheilt wird, wie sie mit anderen Seelen zusammenhängt und vor allem auch, was sie mit den Themen unseres Daseins zu tun hat, dann erlangen wir Schritt für Schritt mehr Vertrauen. Wir werden also in diesem Buch die Seele kennenlernen und so Vertrauen gewinnen.

Wir werden dabei Heilung auf einer sehr tiefen Ebene erfahren. Oft ahnen wir zwar, dass unsere Seele verletzt ist, aber wir wissen nicht, wie wir vorgehen müssen, um sie zu heilen. Wie erkennen wir die seelischen Wunden? Was

müssen wir ganz konkret tun, damit die Seele gesund wird? Ich werde Schritt für Schritt aufzeigen, wie wir unserer Seele begegnen, die Wunden identifizieren und diese dann heilen. Dieser Weg hat wiederum einen Einfluss auf alles andere in unserem Leben, und nicht zuletzt führt er zu mehr Vertrauen.

Dabei werde ich eine Sicht der Seele vorstellen, die in vielen Teilen unüblich und ungewohnt ist. Für manche Leser mag dies genau der richtige Ansatz sein, für andere nicht. Beides ist in Ordnung: Jeder Mensch hat einen eigenen Weg, einen eigenen Zugang zur Seele, eine eigene Vorstellung der spirituellen Welten. Diese Offenheit für verschiedene Möglichkeiten, die Seele zu verstehen, ist mir ein großes Anliegen. Es ist auch ein Merkmal des Schamanismus, dessen Philosophie und Vorgehensweise meinen Zugang zur Seele stark beeinflusst.

Um diesen neuen Ansatz zu erfahren, müssen wir zuerst alles vergessen, was wir über die Seele wissen. Die Seele ist nicht das, was wir denken – zumindest ist sie nicht das, was ich zuerst dachte. Lange Zeit glaubte ich, eine Ahnung zu haben, was die Seele sein könnte. Je mehr ich mich mit ihr befasste, desto unklarer und widersprüchlicher wurde es. Ich merkte dann, dass ich alle Vorstellungen aufgeben und die Dinge von Grund auf neu zusammensetzen musste. Das Resultat ist dieses Buch.

Dass die Seele so schwer zu erkennen ist, dass so viele zum Teil widersprüchliche Beschreibungen bestehen, ist erstaunlich. Denn die Seele ist entscheidend in unserem Verständnis von Geborenwerden, Leben und Sterben. Man müsste meinen, die Menschheit hätte die Seele längst begriffen. Ich habe festgestellt, dass dem nicht so ist. Es fehlen Aspekte, die zum Gesamtbild gehören. Und diese müssen wir berücksichtigen, wenn wir vertrauensvoll unseren Weg gehen wollen. Und ich hoffe, dass ich hiermit meinen Beitrag leisten kann.

Wie kam ich dazu?

Im Val Calanca, im südlichen Graubünden, liegen oberhalb einer Felswand zwei schöne Schalensteine. Dies sind Steine mit kleinen Vertiefungen, welche von Menschenhand gemacht wurden und meist spirituelle Orte der vorkeltischen Kulturen weiter Teile Europas markieren. Tausende von Jahren später hatten Christen ein Kreuz in einen weiteren Stein gleich neben diesen beiden Schalensteinen gehauen.

Ich war auf einer dreitägigen Wanderung durch das Tal und kam gegen Abend an diesen Steinen vorbei. Ich wusste zuvor nicht, dass sie sich dort befanden, und ich sah sie nur durch Zufall, weil der Ort mich zu einer Pause einlud und ich auf einem der Steine rastete. So war ich angenehm überrascht, diese besonderen Steine zu entdecken, und sinnierte dabei über den interessanten Zufall, dass ich zusätzlich kurz zuvor durch ein Dorf mit dem Namen Castaneda gewandert war, der gleiche Name, den der bekannte Autor Carlos Castaneda trägt, welcher mich in meinen schamanischen Anfängen stark beeinflusst hatte.

Die Steine waren von hohem Farn umgeben, und während ich dort saß, landete eine Ameisenkönigin auf meinem Arm. Ein weiteres Zeichen, dachte ich. Was bedeutete das wohl? Ich spürte, wie etwas in der Luft lag. Ich wusste, dies war eine der Situationen, in denen man seine Umgebung mit besonderer Aufmerksamkeit beobachtet.

Nach der Pause wanderte ich weiter, und als ich das Gebiet mit dem Farn verlassen hatte und zu einer zerfallenen Häusergruppe kam, schaute ich auf meine Beine und sah voller Schrecken, wie Dutzende von Zecken an ihnen hochkrochen. Ich habe zwar immer wieder Zecken, aber so etwas hatte ich noch nie gesehen. Es wimmelte richtiggehend von ihnen, ein richtiger Strom dieser Tiere suchte nach geeigneten Stellen, um mich zu stechen.

Sofort versuchte ich, sie so gut wie möglich zu entfernen, und zusätzlich wusch ich mich etwa eine Stunde später beim nächsten Bach vollständig. Doch hatte ich nicht jede Zecke erwischt, eine blieb hängen, die ich dann erst zu Hause entdeckte.

Dies beunruhigte mich, hatte ich doch weniger als ein Jahr zuvor eine Borreliose durch Zecken übertragen bekommen. Diese war zwar mittlerweile geheilt, aber die Erinnerung war noch frisch. Hinzu kam, dass diese Zeckenattacke bereits die zehnte dieses Jahres war – und es war erst Mai. Bei den anderen Fällen waren es zwar immer nur wenige Zecken, aber dennoch: Langsam geriet ich in Verzweiflung. Wieso wurde ich dieses Jahr derart von Zecken belagert?

Schamanen sehen in allen besonderen Begebenheiten eine Mitteilung. Sie lernen über viele Jahre, die Zeichen ihrer Umgebung genau zu beobachten und zu deuten. Oft werden dabei Prozesse im Außen sichtbar, welche in der Seele bereits lange gewirkt haben und dabei gereift sind. War dies hier auch der Fall? Um welche Mitteilungen handelte es sich? Ich wusste: Auch die Schalensteine, das Kreuz auf dem Stein daneben, das Dorf mit dem Namen Castaneda oder die Ameisenkönigen gehörten bestimmt dazu. Ich musste herausfinden, was in mir gereift war.

Aber ich spürte, dass zu dieser Geschichte nicht nur die Zecken und die Steine gehörten. Es waren auch die vielen Hunde, die mich dauernd anbellten, der Lärm der Kirchenglocken, Tierglocken und Privatflugzeuge, die ich plötzlich viel stärker wahrnahm als früher. Es waren berufliche Projekte, bei denen ich mich voll einsetzen wollte, mein Arbeitgeber aber gerade eine Phase hatte, in der er mit einer demotivierenden Maßnahme nach der anderen kam. Es war die Kupplung zu meinem Fahrradanhänger, welche gestohlen wurde – nicht das Rad, nicht der Anhänger, nur die Kupplung. Solche Situationen häuften sich, eine um die andere, bis ich mich dann, zu guter Letzt, gezwungen fühlte, mein amerikanisches

Bürgerrecht aufzugeben, weil das Risiko bestand, dass ich normale Bankdienstleistungen nicht mehr in Anspruch nehmen können würde.

Was hatten diese Vorkommnisse gemeinsam? Wieso hatte ich diese Erlebnisse?

Im Nachhinein erkannte ich: Diese Ereignisse waren ein Lehrgang, welcher dazu diente, mir die Seele näherzubringen. Jedes Ereignis zeigte auf seine Art einen neuen Aspekt auf: Ich musste zum Beispiel Carlos Castaneda und mein bisheriges Verständnis über gewisse Aspekte des Schamanismus hinter mir lassen. Weiter erkannte ich, dass wir im seelischen Bereich oft durch Organisationen wie die Kirche oder durch Nationen ähnlich kontrolliert werden, wie dies bei Ameisenvölkern gemacht wird. Ich erfuhr, dass seelische Parasiten existieren, so wie Zecken, die unsere Seele angreifen, indem sie zum Beispiel mit Lärm unsere Aufmerksamkeit auf sich lenken. Ich erkannte ferner, dass seelische Verbindungen – wie durch die Anhängerkupplung dargestellt – unbedingt zu beachten sind. Die Verzweiflung, die ich spürte, war zwar unangenehm, aber wichtig für die Heilung auf der Ebene der Seele.

Setzte ich alles zusammen, so ergab sich ein neues Bild der Seele. Der Lehrgang hatte natürlich nicht mit dem Val Calanca begonnen, sondern schon viele Jahre früher. In diesem Tal wurde mir jedoch bewusst, was hier vor sich ging und dass ich die Seele besser verstehen musste. Dabei war natürlich nicht nur das Verständnis wichtig, sondern auch die praktische Anwendung der Erkenntnisse. Ich musste üben, ich wurde getestet, ich musste meine Theorien zum Teil wieder verwerfen und neue entwickeln. Und daraus ist mein jetziges Seelenbild entstanden. Es ist eine neue Art, die Seele zu sehen und ganz praktisch mit ihr umzugehen.

Das bisher Bekannte über die Seele

Bereits in früheren Büchern, so zum Beispiel im *Schamanischen Heilbuch*[\[1\]](#) habe ich die Seele thematisiert. Die dort gemachten Aussagen gelten nach wie vor. Hier werde ich jedoch wesentlich tiefer gehen und die Seele viel umfassender beschreiben. Damit ich jedoch auf dem bisher Bekannten aufbauen kann, möchte ich hier kurz wiederholen, wie ich dort die Seele beschrieben und gegenüber der Aura und dem Körper abgegrenzt habe. Im Heilbuch teilte ich den Menschen – und alles andere – in drei Pole oder drei Ebenen ein:

1) Das Materielle oder der Körper: Diese Ebene ist identisch mit der materiellen Welt. Hier nehmen wir die Welt mit unseren Sinnesorganen (Augen, Nase etc.) wahr, wir sehen also Farben, spüren die Struktur eines Gegenstandes, empfinden Wärme oder Kälte und dergleichen. Es gelten die üblichen physikalischen Gesetzmäßigkeiten, so spüren wir die Erdanziehungskraft und die Zeit verläuft linear, das heißt, morgen ist noch nicht da und gestern ist schon vorbei. Die materielle Welt ist also unser normaler Alltag beziehungsweise unsere übliche Wahrnehmung.

2) Die Aura: Um jeden Menschen, aber auch um jedes Tier, jede Pflanze, jeden Stein, überhaupt um jeden Gegenstand herum befindet sich eine Aura. Diese ist ein Energiefeld oder eine Ausstrahlung, welche mit unseren normalen Sinnesorganen nicht direkt wahrnehmbar ist. Wir stellen sie jedoch zum Beispiel als die Ausstrahlung einer Person oder eines Ortes fest. Oder wir sagen, dass die »Chemie« stimmt oder dass jemand Charisma hat. Die Verbindung zwischen Körper und Aura wird mit sogenannten (Aura-)Chakren hergestellt. In der Aura spüren wir auch Gefühle wie Wut, Angst oder Sehnsucht.

3) Die Seele: Sie belebt oder beschwingt das Körper-Aura-System. In der Seele spüren wir Empfindungen wie Vertrauen oder Verzweiflung. Hier befindet sich unser Bewusstsein, welches unsere Essenz darstellt, beziehungsweise das, was übrig bleibt, wenn wir Denken und Fühlen entfernen.

Jeder Pol beziehungsweise jede dieser Ebenen ist ein Teil der jeweils höheren. So ist der Körper ein Teil der Aura und diese ein Teil der Seele. Von diesen drei Ebenen ist die Seele demnach die umfassendste.

So weit kamen wir bisher. Doch da ist noch mehr.

Eine kleine Vorschau auf die neue Sichtweise der Seele

Anhand der neuen und ergänzten Sichtweise der Seele werden wir erkennen, dass Seelen Wellen sind, welche aus vielen Seelensträngen bestehen, die wiederum auch Bestandteil von anderen Seelen sind – alles eingebettet in umfassende Netzwerke. Um Seelen zu verstehen, müssen wir uns also sowohl mit den Seelen als solchen, also mit den Verknüpfungen im Netzwerk, wie auch mit den Verbindungen auseinandersetzen, welche ich Seelenstränge nennen werde. Wir werden die Idee einer persönlichen Seele als gesonderte Einheit verlassen und erfahren, dass wir komplex und vielseitig aufgebaut sind und dass es nicht so klar ist, wo eine Seele beginnt und wo sie aufhört. Es ist sogar alles so stark miteinander verbunden, dass wir gewissermaßen alles sind und alles ist in uns. Und dennoch gibt es ein »Ich«, das Entscheidungen fällen kann. Wir müssen also immer Verbundenheit und Einheit gleichzeitig betrachten.

Wir werden ferner sehen, dass eine Seele Bewusstsein ist, welches in der Zeit ausgedehnt ist. Das Bewusstsein ist wiederum das, was übrig bleibt, wenn alle mit dem Denken oder Fühlen verbundenen Eigenschaften entfernt werden.

Dass die Seele in der Zeit ausgedehnt ist, wird uns zuerst verwirren, denn unser normaler zeitlicher Ablauf gilt auf dieser Ebene nicht mehr: Die Vergangenheit ist immer noch präsent, gleichzeitig ist die Zukunft bereits da. Auf der Ebene der Seele sind wir mit allen Zeiten verbunden.

Wir werden auch erfahren, dass alles beseelt ist, dass also alles ein Bewusstsein hat und alles an den Knoten und Verbindungen des Seelennetzwerkes beteiligt ist. Nicht nur Menschen, auch Tiere, Pflanzen, Steine, Mikroorganismen und die Erde als Ganzes sind beseelt, genauso unbelebte Gegenstände (ein Haus, ein Auto, ein Stuhl) und Ideen (ein Buch schreiben), Konzepte (Demokratie, eine Aktiengesellschaft) oder Pläne (ein Ferienplan, ein Verkehrsplan).



ÜBUNG: Seelische Verbundenheit mit allem

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und betrachten Sie alles, was Sie gerade wahrnehmen, egal ob dies Menschen, Pflanzen, Tiere oder Gegenstände sind. Erkennen Sie bewusst an, dass alles, was Sie beobachten, beseelt und mit Ihnen verbunden ist.

Was die Seele nicht ist

Keine persönliche Seele? Die Seele als Netzwerk? Alles neue Konzepte, an die wir uns gewöhnen müssen. Dies geht einfacher, wenn wir gleichzeitig uns lieb gewordene Konzepte verlassen. Deshalb hier zwei Eigenschaften, welche nach der neuen Vorstellung nicht zu einer Seele gehören:

- Die Seele ist keine Einheit, sondern sie besteht aus vielen Teilen und ändert sich ständig. Die Seele wandert deshalb auch nicht als Einheit nach dem Tod weiter, kommt weder in den Himmel, noch reinkarniert

sie eins zu eins in ein anderes Leben, noch kommt es zu einer Auferstehung nach einer gewissen Zeit.

- Die Seele ist auch kein Sammelbegriff für alles, was in der materiellen Welt nicht sichtbar ist, wie beispielsweise Gefühle, Intuition und Ähnliches, sondern die Seele ist genau definiert als Bewusstsein, welches in der Zeit ausgedehnt ist.

Wieso bestehen unterschiedliche Vorstellungen von der Seele? Nach meiner Ansicht haben viele Seelenbegriffe mit Macht zu tun, das heißt, ein Machttträger kann seine Macht ausbauen, falls er eine bestimmte Seelendefinition propagiert. Ein Beispiel: Sagt die Kirche, dass Seelen nach dem Tod entweder in den Himmel oder in die Hölle kommen, dann wird die Belohnung für das Leiden und für die Ungerechtigkeit im diesseitigen Leben auf später verschoben. So können Menschen dazu gebracht werden, Ungerechtigkeit und Unterdrückung in der Gegenwart zu akzeptieren – eine ideale Situation für einen Machttträger. Sein Anliegen wird zusätzlich dadurch vereinfacht, dass unsere Vergänglichkeit uns Menschen zu schaffen macht und es tröstlich ist zu wissen, dass eine persönliche Seele weiterlebt. Im hier dargestellten Seelenbild kann ein Machttträger nicht mehr so vorgehen: Der Mensch erkennt, wie er seelisch mit der Kirche verbunden ist, weiß, welche Teile von ihm weiterleben und welche nicht, und lernt unabhängig von der Kirche, Vertrauen zu gewinnen.



ÜBUNG: Die Vielfalt von Seelendefinitionen

Schreiben Sie auf, welches Bild Sie bisher von einer Seele hatten. Hat sich dieses im Verlauf Ihres Lebens verändert? Von welchen anderen Seelenbildern haben Sie schon erfahren? Achten Sie in den nächsten Tagen darauf, welchen Seelendefinitionen Sie begegnen.

Wieso Schamanismus?

Um die Seele zu verstehen, werden wir uns den Werkzeug und der Weltanschauung des Schamanismus bedienen. Vorweg: Was ich hier Schamanismus nenne, muss nicht so heißen. Auch andere Philosophien, etwa Taoismus, Buddhismus oder Sufismus weisen Aspekte auf, welche diesem Vorgehen entsprechen. Ich nenne diesen Weg beziehungsweise dieses Vorgehen Schamanismus, weil ich selber über diesen Weg zur Seele gelangt bin. Umgekehrt wird unter Schamanismus mittlerweile sehr viel Unterschiedliches verstanden. Deshalb entspricht vieles, was als Schamanismus bezeichnet wird, nicht dem, was ich hier beschreibe.

Mein eigenes schamanisches Vorgehen resultierte aus dem Versuch, möglichst an die Basis dieser Philosophie zu gelangen. Ich fragte mich: »Was steckt hinter den Ritualen? Wieso handeln Schamanen auf diese oder die andere Weise?« Von dieser Basis ausgehend, versuchte ich danach, die schamanische Weltanschauung und Vorgehensweise für den modernen Menschen zugänglich und anwendbar zu machen. Zu dieser Basis gehören zwei Elemente:

1) Schamanen gehen ihren Weg beziehungsweise entscheiden mit dem Herzen und bewegen sich so zur Liebe: Schamanen erkennen an, dass es für jeden Menschen einen eigenen Weg zur Liebe gibt, einen Weg, den er findet, indem er alle Entscheidungen mit dem Herzen fällt. Wie dieser Weg gefunden und gegangen wird, spielt keine Rolle, es kommt lediglich darauf an, dass er tatsächlich gegangen wird. Es existieren also keine vorgeschriebenen Methoden. In diesem Sinne ist Schamanismus eine Weltanschauung und keine Religion.

2) Schamanen können die alltägliche materielle Welt verlassen und in einer spirituellen Welt Hinweise über ihren Weg erfahren: Schamanen erleben neben unserer alltäglichen materiellen Welt eine umfassendere Wahrnehmung. Es gibt mehr als das, was unmittelbar von

unseren Sinnen wahrgenommen wird. Schamanen unterscheiden deshalb zwischen zwei Wahrnehmungen: Eine alltägliche beziehungsweise materielle und eine spirituelle Welt. Dank dieses Kontakts mit der spirituellen Welt erhalten sie zusätzliche und nützliche Blickwinkel für den eigenen Weg.

Diese beiden Elemente möchte ich in den nächsten Abschnitten etwas detaillierter beschreiben:

Der Weg zur Liebe

Schamanen folgen ihrem Herzen und gelangen so zu immer mehr Liebe. Die Formulierungen »Den eigenen Weg gehen«, »Der Weg des Herzens« und »Die Richtung der Liebe einschlagen« bedeuten alle das Gleiche und sollen dies darstellen. Die Liebe ist die natürliche Ausrichtung des Menschen, gewissermaßen der natürliche Gang der Dinge, und unsere Seele bewegt sich in diese Richtung, genauso wie eine Blume ihrer ureigenen Natur nachgeht und so zum Blühen kommt oder wie ein Fluss der Erdanziehungskraft folgt und so zum Meer gelangt. Schamanen beobachten die Welt genau, suchen darin die Richtung zur Liebe und folgen ihr.

Für Schamanen ist die Liebe eine Urkraft im Universum. Manche Menschen mögen diese Kraft auch »das Göttliche« oder »die Absicht des Universums« nennen – das ist von mir aus durchaus in Ordnung und früher habe ich das auch getan – ich aber werde hier nicht von Gott, sondern von der Liebe sprechen. Denn es ist meines Erachtens nicht nötig, einen Gott, eine Absicht, einen übergeordneten Plan oder dergleichen ins Spiel zu bringen. Mir ist zwar klar, dass es auch schwierig ist, die Liebe als solche zu erfassen oder zu definieren, jedoch nenne ich sie nicht Gott, weil die Liebe eine Kraft ist, die einfach ist (wie etwa die Gravitationskraft) und die spürbar in eine ganz bestimmte Richtung zieht, gänzlich ohne Absicht und ohne Plan.

Es gelingt aber nicht immer, der Liebe zu folgen, denn auf der seelischen Ebene sind wir oft verwundet oder von seelischen Parasiten befallen. Manchmal vergessen wir dabei sogar, dass der Weg des Herzens eine Möglichkeit ist. Wir werden im Verlauf dieses Buches erfahren, was uns daran hindert, diesen zu beschreiten, und wie wir mit diesen Schwierigkeiten umgehen.

Mit dem Herzen entscheiden

Wir gehen dann unseren Weg, den Weg der Liebe, wenn wir konsequent mit unserem Herzen entscheiden. Herzensentscheide sind nicht Kopfentscheide (wir folgen nicht unserer Logik, wir wägen also nicht Vor- und Nachteile ab), es sind aber auch nicht Bauchentscheide (wir folgen nicht unseren Gefühlen, d. h. wir machen etwas nicht deshalb, weil wir Wut, Angst oder Sehnsucht haben). Stattdessen geht es um das Herz, um eine Empfindung im Brustbereich, dank der wir wissen, ob etwas der Liebe entspricht oder nicht. Die meisten Menschen spüren bei einem Ja des Herzens hier eine Offenheit oder eine Wärme, und bei einem Nein fühlt sich der Brustbereich geschlossen, schwer oder kalt an.

Selbstverständlich spüren wir auf dem Weg des Herzens auch Gefühle: Bei einem Ja des Herzens gehen wir einen neuen Schritt auf unserem Weg, gehen auf etwas Unbekanntes zu, was uns oft Angst macht, auch verlassen wir so das Bekannte, und das stimmt traurig. Ein neuer Schritt im Leben führt aber auch zu Freude, denn wir kommen dabei immer wieder an gute Orte und Situationen auf unserem Weg.

Aber nochmals, es sind nicht diese Gefühle, die mit dem Herzensentscheid gemeint sind, sondern eben die Empfindungen im Herzen. Die Gefühle folgen, wenn wir den Herzensentscheid umsetzen. Das Herz entscheidet also, und die Gefühle unterstützen die nachfolgende Bewegung.

Und natürlich ist der Kopf auch wichtig. Die Rolle der Vernunft ist es, die verschiedenen Möglichkeiten, mit einem Thema umzugehen, aufzuzeigen. Wir nehmen also mit dem Kopf wahr, was wir alles in einer bestimmten Situation tun könnten. Wenn wir diese Möglichkeiten kennen, wählen wir mit dem Herzen. Und wenn wir diese Schritte umsetzen, folgen die Gefühle. Auf unserem Weg sind also alle drei wichtig: Kopf, Bauch und Herz. Alle haben ihre eigene Funktion, aber nur das Herz entscheidet. Die Unterscheidung dieser Ebenen ist für unseren eigenen Weg sehr wichtig, und wir müssen achtgeben, dass wir sie nicht durcheinanderbringen.



ÜBUNG: Das eigene Herz spüren

Atmen Sie tief durch und stellen Sie sich dabei vor, Ihr Atem würde durch Ihre Brustgegend in Ihren Körper fließen. Achten Sie auf die Empfindungen mitten in Ihrer Brust. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf ein »Ja« des Herzens und beobachten Sie, welche Empfindung Sie in diesem Bereich spüren. Konzentrieren Sie sich als Nächstes auf ein »Nein« und beobachten Sie wieder Ihre Empfindungen. Bemerken Sie einen Unterschied? Wenn wir den Weg des Herzens gehen, folgen wir bei Entscheidungen jeweils der Empfindung »Ja«.

Und was ist, wenn wir unser Herz nicht spüren? Dann entscheiden wir mit dem Kopf oder mit dem Bauch. Auch dies wird zu neuen Schritten führen. Haben wir dabei die Absicht, unseren eigenen Weg zu finden, dann werden uns diese Schritte in Situationen bringen, welche es uns ermöglichen, das Herz zu öffnen. Diese Begebenheiten mögen schwierig, intensiv und voll von Gefühlen sein. Vielleicht geht es um Verlust, aber vielleicht auch um große Freude – das ist für jeden Menschen verschieden. Diese Intensität wird aber meist das Herz öffnen, und ab dann können wir auf ein Ja oder Nein des Herzens hören und unsere Entscheidungen auf diese Art fällen.

Merkmale von eigenen Wegen

In Ergänzung zum Herzenscheid ist es wichtig, uns immer wieder die folgenden Merkmale eigener Wege vor Augen zu führen:

- *Unser Weg beginnt immer genau dort, wo wir sind.* Der nächste Schritt auf unserem Weg beginnt bei unserem gegenwärtigen Standort beziehungsweise bei unseren jetzigen Lebensumständen. Entsprechend müssen wir vorerst genau das akzeptieren, was gerade ist. Wir nehmen deshalb unsere Lebensumstände an, also mit wem wir leben, wo wir arbeiten, welche Charaktereigenschaften wir haben, was wir essen, wie oft wir uns bewegen, einfach alles. Es bedarf folglich keiner vorherigen Tätigkeiten, Vorbereitungen, Erledigungen oder dergleichen. Von jedem Umstand aus können wir einen nächsten Schritt des Herzens unternehmen. Beispielsweise müssen wir mit unserem Weg nicht warten, bis die Kinder größer sind, bis wir pensioniert sind oder bis wir einige Kilos abgenommen haben. Der Weg beginnt jetzt, genau da, wo wir gerade sind.
- *Alle Wege sind unterschiedlich.* Für jeden Menschen sieht die Welt anders aus, jeder hat andere Themen und entsprechend andere Schritte, die es zu machen gilt. Wir müssen also einerseits akzeptieren, dass unser Vorgehen für andere unter Umständen nicht verständlich ist, und entsprechend müssen wir umgekehrt auch die Wege der anderen nicht unbedingt verstehen. Wir können also nicht an der äußeren Handlung eines Menschen ablesen, ob dieser mit dem Herzen entscheidet oder nicht, und genauso können andere Leute auch nicht beurteilen, ob wir dem Herzen folgen oder nicht. Beachten Sie dabei folgende Überlegung: Damit unsere Welt existieren kann, ist eine

Vielfalt von Meinungen, Sichtweisen oder Arten, die Welt zu betrachten, nötig. Diese Unterschiede sind gut, denn sie bauen die nötigen Spannungen auf, damit wir uns weiterentwickeln können. Diese Spannungen sind gewissermaßen das Gelände, in dem wir uns bewegen. Deshalb ist es müßig, andere Menschen zu verurteilen, welche die Welt anders sehen oder das Leben anders angehen. Im Gegenteil, wir erkennen an, dass ihre Handlungen und Meinungen ihr Beitrag zum Ganzen sind. Wir begegnen deshalb der Vielfalt mit Wertschätzung, im Wissen, dass wir darin unseren Weg finden.

- *Der eigene Weg ist das Beste, was wir für andere tun können.* Auf den ersten Blick mag es so aussehen, als sei ein eigener Weg egoistisch, denn wir schauen nur auf uns selbst. Da der eigene Weg aber der Weg der Liebe ist, ist dieser automatisch auch für die anderen gut – sogar dann, wenn diese protestieren.

Der Kontakt mit der spirituellen Welt

Als Unterstützung für seinen Weg kann der Schamane die materielle Welt verlassen und in der spirituellen Welt umfassendere Blickwinkel erfahren. Die spirituelle Welt kann auf unterschiedliche Art und Weise kontaktiert werden. Eine Vielzahl von Möglichkeiten habe ich detailliert in meinen anderen Büchern beschrieben, zuletzt im *Schamanischen Heilbuch*. Die beiden häufigsten Methoden sind die schamanische Reise und das genaue Beobachten und symbolische Interpretieren der Umgebung. Diese beiden Methoden werde ich hier kurz zusammenfassen – wer an mehr Einzelheiten interessiert ist, den möchte ich auf die anderen Bücher verweisen. Die schamanische Reise benötigt dabei etwas Übung, hingegen kann die Beobachtung der Umgebung von allen jederzeit

und ohne Vorkenntnisse angewendet werden. Aber zuerst zur schamanischen Reise:

Die schamanische Reise: Die schamanische Reise dient dazu, die Wahrnehmung so zu ändern, dass wir statt der materiellen die spirituelle Welt erfassen. Folgende Schritte haben sich bewährt:

1. *Vorbereitung:* In dieser Phase formulieren Sie Ihr Anliegen und vergewissern sich, dass Sie sich an einem sicheren, ungestörten Ort aufhalten.

2. *Entspannung:* Als zweiten Schritt entspannen Sie sich. Welche Methode Sie hierfür anwenden, spielt keine Rolle.

3. *Reise:* Die Grenze zwischen materieller und spiritueller Welt wird überschritten, indem Sie sich mit Ihrer Vorstellungskraft ein Tor oder einen Durchgang ausdenken. Dieses Tor stellt den Übergang zwischen den beiden Welten dar. Nachdem Sie das Tor durchschritten haben, treffen Sie einen spirituellen Helfer, der Sie dann auf eine traumähnliche Reise führt. Auf der ersten Reise gehen Sie mit der Erwartung durch das Tor, dass Sie auf der anderen Seite Ihren spirituellen Helfer treffen. Diese Gestalt ist oft ein Mensch oder ein Tier, seltener auch etwas anderes, wie etwa eine Lichtkugel oder eine Wolke. Auf weiteren Reisen stellen Sie Ihre Fragen dann diesem spirituellen Helfer.

4. *Rückkehr:* Wenn der spirituelle Helfer Sie entlässt oder wenn eine vorbestimmte Zeit abgelaufen ist (typischerweise zwanzig Minuten), gehen Sie, nachdem Sie sich bei Ihrem Helfer bedankt haben, durch das gleiche Tor zurück, durch welches Sie gekommen sind.

5. *Interpretation:* Oft sind viele Elemente der Reise nicht sofort klar und müssen interpretiert werden. Am besten verlässt man sich auf seine eigene Interpretation. Sollte dies nicht klappen, empfehle ich etwas zu warten, eine zweite Reise zu unternehmen, die Symbolik mit anderen zu diskutieren oder Hinweise in einem Symbol- oder Traumdeutungsbuch zu suchen.

6. *Umsetzung:* Die schamanische Reise ist nur ein Hilfsmittel und nie Selbstzweck. Deshalb müssen die Erkenntnisse im Alltag umgesetzt werden. Dies ist oft der schwierigste Schritt von allen, aber vergessen Sie ihn nie, denn sonst sind alle Bemühungen vergebens!



ÜBUNG: Die schamanische Reise

Versuchen Sie eine schamanische Reise zu unternehmen. Bitte bedenken Sie, dass es bei der ersten Reise nur darum geht, einen spirituellen Helfer kennenzulernen. Ihre konkreten Fragen können Sie für spätere Reisen aufbewahren. Beachten Sie ferner, dass eine solche Reise nicht sofort gelingen muss. Wie alles andere, muss auch dies geübt werden.

Die Beobachtung der Umgebung: Da alles, was wir im Außen antreffen, irgendetwas mit unserem Inneren zu tun hat, können wir alles, was mit uns geschieht, und alles, was wir beobachten, als symbolische Wegweiser betrachten. In diesem Sinne gibt es keine Zufälle – alles, wirklich alles hat eine Bedeutung. Unsere Umgebung, die Situationen, in die wir geraten, alle Begebenheiten sind eine Sprache der spirituellen Welt. Schamanen sind darin geübt, diese wahrzunehmen und zu interpretieren. Gegenstände und Begebenheiten bewerten wir also nicht nur als das, was sie auf den ersten Blick darstellen, sondern wir suchen einen symbolischen Zusammenhang mit unserem Leben. So ist eine Zugverspätung, bei der wir einen Anschluss verpasst haben, nicht einfach nur ärgerlich, sondern sie hat vielleicht mit anderen Verbindungen in unserem Leben zu tun, die wir wegen Umständen, die wir nicht kontrollieren können, verpasst haben. Wenn unser Fahrrad einen platten Reifen hat, dann bedeutet dies nicht nur Aufwand für die Reparatur, sondern vielleicht ist bei uns »die Luft raus«, das heißt, vielleicht haben wir selbst ein Leck, durch das wir Energie verlieren.