



# Leseprobe

Michael Harner

## Der Weg des Schamanen

Das praktische  
Grundlagenwerk des  
Schamanismus

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 11. November 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Die eigene Schamanenkraft entdecken und entfalten**

Das Buch, das den Schamanismus in die moderne Welt brachte – hunderttausendfach verkauft und bis heute das absolute Standardwerk: Dr. Michael Harner eröffnet den Weg zu den verborgenen Kraft und Heilquellen der Schamanen. Mit praktischen Anleitungen, um in jenen Bewusstseinszustand zu gelangen, der in die unsichtbare Wirklichkeit führt.

### **Autor**

## **Michael Harner**

---

Michael Harner (geb. 1929, gest. 2018), promovierter Anthropologe, lehrte u.a. in Yale und Berkeley und gilt als einer der weltweit renommiertesten Experten zum Thema Schamanismus. Über 50 Jahre lang betrieb er ausgiebige Feldforschungen in Nord- und Südamerika, in der Kanadischen Arktis, in Lappland sowie in Zentralasien. Die Essenz seiner vergleichenden Studien wird als "Core-Schamanismus" bezeichnet und bietet einen eigenen Ansatz im Umgang mit Schamanismus, der den Bedürfnissen westlicher Menschen entspricht. Dr. Harner ist Gründer der *Foundation for Shamanic Studies*, die sich vor allem der weltweiten Bewahrung, der weiteren Erforschung und der Lehre des schamanischen Wissens widmet.

HEYNE <

### *Das Buch*

Michael Harner kommt das große Verdienst zu, mit diesem Buch der westlichen Welt den Schamanismus nahegebracht zu haben. Er ist einer der renommiertesten Schamanismusforscher und zählt zu den großen schamanischen Praktikern unserer Zeit. In jahrelangen Feldstudien studierte er die schamanischen Heiltechniken und beschrieb diese Erfahrungen anschaulich in einer klaren Sprache. In seinem weltberühmten Grundlagenbuch *Der Weg des Schamanen* schildert Harner die Anfänge des Schamanismus, erklärt Begriffe und Techniken und beschreibt ausführlich die Methoden, durch die jeder in einen Bewusstseinszustand gelangen kann, der in eine andere Wirklichkeit führt. Er zeigt, dass auch der westliche Mensch imstande ist, die eigene Schamanenkraft aufzuspüren und sie auf sich selbst und andere Menschen heilend anzuwenden.

### *Der Autor*

Michael Harner, promovierter Anthropologe, gilt als einer der weltweit renommiertesten Experten zum Thema Schamanismus. Über 50 Jahre lang betrieb er ausgiebige Feldforschungen bei den nord- und südamerikanischen Indianern, in Mexiko, in der Kanadischen Arktis, in Lappland sowie in Zentralasien. Die Essenz seiner vergleichenden Studien wird als »Core-Schamanismus« bezeichnet und bietet einen eigenen Ansatz im Umgang mit Schamanismus und seinen Techniken. Dr. Harner ist Gründer und Leiter der *Foundation for Shamanic Studies*, die sich der Bewahrung, der Erforschung und der Vermittlung des schamanischen Wissens widmet. [www.shamanicstudies.net](http://www.shamanicstudies.net)

MICHAEL HARNER

# DER WEG DES SCHAMANEN

Das praktische Grundlagenwerk  
zum Schamanismus

Aus dem Amerikanischen  
von Agnes Klein, Heinrich F. Tophinke  
und Elisabeth Liebl

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1980 unter dem Titel *The Way of the Shaman* bei HarperCollins, San Francisco, USA.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe 12/2013

Copyright © 1980 by Michael Harner

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 1994/1999/2007/2009 by  
Ariston Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe  
GmbH sowie © 2011 by Ansata Verlag, München, in der Penguin  
Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2013 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: kwest / shutterstock

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70242-4

<http://www.heyne.de>



# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe 2007 .....	9
Einleitung zur deutschen Ausgabe 1999 .....	11
Einleitung zur amerikanischen Ausgabe 1999 .....	17
Einführung .....	23
I. Entdeckung des Weges .....	35
II. Die schamanische Reise .....	63
Abb. 1: <i>Goldener Strahlenkranz</i> .....	68
Abb. 2: <i>Sipapu. Eingang in die Hopi-Unterwelt</i> .....	74
Abb. 3: <i>Se Pa Po Nah</i> .....	75
Abb. 4: <i>Eskimo-Schamanenmaske</i> .....	76
Abb. 5: <i>Mandala von Kunrig</i> .....	77
Erste Reise .....	78
Reisen: Erfahrungsberichte .....	81
III. Schamanismus und Bewusstseinszustände .....	93
Der schamanische Bewusstseinszustand .....	102
Schamanentrommeln (Verse) .....	110
Was ein Schamane sieht (Verse) .....	118





IV. Krafttiere . . . . .	121
Grizzlybärlied (Verse) . . . . .	127
Der Aufbruch der Bison-Männer (Verse). . . . .	128
Das Herbeirufen der Tiere . . . . .	133
Der Eröffnungstanz . . . . .	134
Der Krafttier-Tanz. . . . .	135
V. Die Reise zur Wiedererlangung der Kraft . . . . .	141
Aufspüren eines Kraftliedes . . . . .	146
Kraftlied (Michael Harner) (Verse) . . . . .	147
Tsimshian-Schamanenlied (Verse) . . . . .	148
Reise und Rückholung eines Krafttieres . . . . .	151
Abb. 6: <i>Das Schlagen der Trommel</i> . . . . .	153
Abb. 7: <i>Der Tunnel</i> . . . . .	156
Abb. 8: <i>Ausgang aus dem Tunnel in die Unterwelt</i> . . . . .	158
Abb. 9: <i>Ein Krafttier wird viermal gesehen</i> . . . . .	159
Tsimshian-Schamanenlied für einen Otter (Verse) . . . . .	161
Reisen: Erfahrungsberichte . . . . .	162
Synchronizitäten . . . . .	167
Das Geistboot einer Gruppe. . . . .	170
VI. Die Praxis der Kraftanwendung . . . . .	175
Ein Krafttier um Rat fragen . . . . .	176
Eine Vorausschau erlangen . . . . .	177
Kraft speichern . . . . .	179
Große Träume . . . . .	181
Kraftübertragung aus der Distanz . . . . .	185
Das Knochenspiel. . . . .	188
Abb. 10: <i>Das Knochenspiel</i> . . . . .	193
Kraftträger und der Quarzkristall . . . . .	195





VII. Extrahieren schädlicher Eindringlinge . . . . .	203
Pflanzenhelfer . . . . .	203
Entfernung von Eindringlingen . . . . .	207
Samojeden-Lied (Verse) . . . . .	209
Abb. 11: <i>Schädliche Eindringlinge</i> . . . . .	210
Tsimshian-Schamanenlied (Verse) . . . . .	211
Ein Beispiel . . . . .	215
Die Arbeitsweise einer Saug-Heilerin (von Essie Parrish) . . . . .	221
Tabakfallen . . . . .	226
Patient werden . . . . .	229
Nachwort . . . . .	233
Lied für die Reise (Verse) . . . . .	240
Ergänzung zur Neuausgabe 2007 Michael Harner: Mein Weg im Schamanismus. . . . .	245
Anhang A: Trommeln, Rasseln, CDs und MCs, Seminare . . . . .	275
Anhang B: Das Handspiel der Flathead-Indianer . . . . .	279
Anmerkungen . . . . .	287
Literatur . . . . .	301
Namensregister . . . . .	311
Sachregister . . . . .	315
Register der Schamanentiere . . . . .	319

»... Die Medizinmänner der Eingeborenen, die keineswegs böse-  
artige oder unwissende Scharlatane sind, stehen auf einer hohen  
Stufe; das heißt, sie sind Menschen eines hohen Ranges im ge-  
heimen Leben jenseits alles dessen, was die meisten erwachsenen  
Männer erreichen – eine Stufe, welche Disziplin, mentales Train-  
ing, Mut und Ausdauer erfordert ... Sie sind Menschen von ehr-  
barer und meist außergewöhnlicher Persönlichkeit ... sie sind von  
unermesslich großer gesellschaftlicher Bedeutung, da die psy-  
chische Gesundheit ihrer Gemeinschaften weitgehend vom  
Glauben an ihre Fähigkeiten abhängt ... Die verschiedenen psy-  
chischen Kräfte, die ihnen nachgesagt werden, sollten nicht ein-  
fach nur als primitive Magie und Aberglaube abgetan werden;  
denn viele von ihnen haben sich auf die Arbeit mit dem mensch-  
lichen Geist spezialisiert, und auf den Einfluss von Geist auf Kör-  
per, und von Geist auf Geist ...«

Aus: Adolphus Peter Elkin (1891–1979):  
Eingeborene von hohem Rang

»... Aboriginal medicine-men, so far from being reogues, charla-  
tans of ignoramuses, are men of high degree; that is, men who  
have taken a degree in the secret life beyond that taken by most  
adult males – a step which implies discipline, mental training,  
courage and perseverance ... they are men of respected, and often  
of outstanding, personality ... they are of immense social signifi-  
cance, the psychological health of the group largely depending on  
faith in their powers ... the various psychic powers attributed to  
them must not be too readily dismissed as mere primitive magic  
and ›makebelieve‹, for many of them have specialized in the wor-  
king of the human mind, and in the influence of mind on body  
and of mind on mind ...«

From Aboriginal Men of High Degree by the Tate Australian  
anthropologist A. P. Elkin (1945; 78–79)

# Vorwort zur deutschen Ausgabe 2007

Zunächst einmal möchte ich dem Heinrich Hugendubel Verlag danken, der mir die Gelegenheit gab, ein Grußwort an meine deutschsprachigen Leser zu richten.

In diesen Zeiten, da unser Planet von Umweltproblemen und Treibhauseffekt bedroht wird, bietet der Schamanismus uns Mittel und Wege, die Grenzen unseres alltäglichen Bewusstseins zu erweitern und uns der heiligen Einheit gewahr zu werden, die alle Wesen, ja das gesamte Universum miteinander verbindet. Sich dessen bewusst zu sein, verdanken wir den Erfahrungen, die sich im schamanischen Bewusstseinszustand einstellen. Wir treten in diesen Zustand ein, indem wir die Pforten zur anderen Welt öffnen, vergessene Pforten wie zum Beispiel die schamanische Reise. Wir durchschreiten sie, befreien uns von den Fesseln institutionalisierter Spiritualität und übernehmen die volle Verantwortung für unsere eigene innere Entwicklung.

Der Schamanismus ist weder Glaubenssystem noch Dogma, sondern ein Weg, der auf direkter Erkenntnis durch persönliche Erfahrung gründet. Daher weist dieses Buch auch nur den Weg an die Pforte dieser Erfahrung. Wer die Schwelle überschreiten möchte, nimmt am besten Kontakt zur Foundation for Shamanic Studies in Europa auf ([www.shamanicstudies.net](http://www.shamanicstudies.net)). Sie bietet ein Ausbildungssystem an, das ich in Jahrzehnten kulturübergreifender Forschungsarbeit entwickelt habe. Der europäische Zweig der Foundation ist auf dem gesamten Kontinent tätig und wird von Paul Uccusich geleitet. Sie können dort längere und kürzere

Praxiskurse im »Core Shamanism« machen, also in den grundlegenden Techniken des Schamanismus. Ich danke Paul und Roswitha Uccusic sowie Michael Hasslinger und allen anderen, die dieses System seit Jahrzehnten lehren, für ihr Engagement.

Es freut mich ganz besonders, dass gerade Europa, wo schamanische Methoden vor Jahrhunderten gnadenlos verfolgt und zerstört wurden, heute zu den Vorreitern gehört, wenn es darum geht, zu schamanischem Wissen und zu schamanischen Heilmethoden zurückzukehren. Möge diese spirituelle Renaissance weltweit immer mehr Menschen begeistern. Möge sich dadurch die Einstellung der Menschen zu ihrem Heimatplaneten, ihren Mitmenschen und allen Wesen, mit denen sie diesen Garten Eden teilen, bald und von Grund auf ändern.

Michael Harner  
Mill Valley, Kalifornien  
2007

# Einleitung zur deutschen Ausgabe 1999

Eine anthropologische Expedition für das American Museum of Natural History führte mich 1960/61 ins peruanische Amazonasgebiet, wo ich mehr als ein halbes Jahr in einem Dorf der Conibo an einem entlegenen See unweit des unteren Rio Tamaya lebte. Nachdem ich einige Monate relativ erfolglos versucht hatte, möglichst viel über den spirituellen Glauben dieser Menschen zu erfahren, erklärten sie mir, es gebe nur einen Weg, ihre Religion zu verstehen, nämlich Ayahuasca zu probieren, das bewusstseinsverändernde Getränk, mit dessen Hilfe ihre Schamanen in die verborgenen Welten der Geister gelangten. Ayahuasca ist ein gekochtes Gebräu, das eine besondere Spezies der Kletterpflanze *banisteriopsis* enthält und dazu eine oder mehrere andere Komponenten wie *Psychotriablätter* oder die Blätter einer weiteren Spezies von *banisteriopsis*.

Als ich dieses Getränk zum ersten Mal probierte, waren mir Psychedelika noch unbekannt. Timothy Leary machte zu dieser Zeit gerade seine ersten psychedelischen Erfahrungen, und LSD gehörte noch nicht zur amerikanischen Kultur. Außerdem hielt ich mich für einen Atheisten; ich nahm *ayahuasca* einfach nur im Interesse der Anthropologie, weil die teilnehmende Beobachtung als einer der Eckpfeiler ernsthafter Forschung gesehen wurde.

Die Conibo sollten recht behalten. Als ich den Trunk schließlich eines Abends zu mir nahm, verblüfften mich die Resultate sehr. Nicht nur, dass ich erstaunlich reale, unbekannte Welten kennenlernte; als ich diese Welten später einem Schamanen der

Conibo beschrieb, musste ich zudem feststellen, dass er bestens mit ihnen vertraut war und sogar Details erwähnte, die ich ihm noch gar nicht erzählt hatte! Ich erkannte, dass die Anthropologie die Bedeutung schamanischen Wissens unterschätzt hatte – und dass ich in eine Realität vorgedrungen war, die weit tiefer reicht als die menschliche Kultur.

Derselbe Schamane ermutigte mich, meine Erfahrungen mit *ayahuasca* fortzusetzen, damit ich »richtig« in die schamanische Praxis eingeführt werden könne. Bei unserer nächtlichen Arbeit mit verändertem Bewusstsein lernte ich viel über die anderen Welten der Schamanen, vor allem, dass man in ihnen mitfühlen-  
de spirituelle Kräfte finden und sich mit ihnen vereinigen kann, um Kranke zu heilen und Leiden in dieser Welt zu lindern. Ich erlernte auch Techniken schamanischer Divination/schamanischen Sehens, Methoden, um auf schwierige Fragen spirituelle Antworten zu erhalten.

Nach meinen Erfahrungen beim Volk der Conibo wurde ich von den Untsuri Shuar (Jívaro) im östlichen Teil von Ecuador, wo ich zuvor ein Jahr als Ethnologe verbracht hatte, in Formen des Schamanismus initiert, die im Amazonasgebiet besonders ausgeprägt sind. Ich begann auch, die einschlägige Literatur in der Hoffnung zu durchforsten, Beweise für den weltweiten Gebrauch indigener Psychedelika im Schamanismus zu finden. Schließlich musste ich jedoch feststellen, dass die Nutzung solcher Substanzen in Amazonien eine Minderheitenpraxis darstellt. Die weitaus verbreitetere Methode, in den veränderten Bewusstseinszustand des Schamanen einzutreten, ist monotoner perkussiver Klang, der hauptsächlich durch Trommeln erreicht wird.

Mithilfe von Experimenten lernte ich, was die Schamanen bereits wussten: Auch monotoneres Trommeln mit einer Frequenz von vier bis sieben Schlägen pro Sekunde ist ein wirksamer Zugang zur anderen Realität. Dieser »Schallantrieb« hat in etwa dieselbe Frequenz wie die Theta-Wellen des Gehirns, und seine Ef-

fektivität ist wahrscheinlich teilweise einer Stimulierung des Gehirns in diesem Frequenzbereich zuzuschreiben. Anders als Drogen birgt Trommeln darüber hinaus keine Risiken, und die Wirkung ist kurzfristig.

Meine Forschungen bei den Inuit der kanadischen Arktis und den Völkern der amerikanischen Nordwestküste bestärkten meine Überzeugung, dass die meisten Schamanen der Welt Trommeln oder andere Perkussionsinstrumente als »Pferde« oder »Kanus« benutzen, die sie in die verborgene Realität der Geister transportieren. Bei den Samen (Lappen) im Norden Skandinaviens, bei denen sich der Schamanismus länger als irgendwo sonst in Europa erhalten hat, findet sich noch heute in manchen Haushalten eine sogenannte »magische Trommel«, und bei Forschungen in der Sowjetunion brachte ich in Erfahrung, dass die wirklich professionellen sibirischen Schamanen im Allgemeinen nur die Trommel verwendeten, selbst wenn der psychedelische Pilz *Amanita muscaria* erhältlich war und von anderen benutzt wurde.

Mit der Schamanentrommel konnte ich meine Praxis des Schamanismus in den Vereinigten Staaten fortsetzen. Im Rahmen meiner Lehrtätigkeit an Universitäten wie auch außerhalb hielt ich Vorträge zu diesem Thema und wurde schließlich gebeten, Einführungen in die Praxis des Schamanismus zu geben. So begann ich, schamanisches Heilen und schamanische Divination zu lehren – anfänglich nur für ein oder zwei Personen, ab Mitte der Siebzigerjahre dann für Gruppen in Workshops an alternativen Institutionen wie dem kalifornischen Esalen Institute.

Die Fortsetzung meiner weltweiten Feldstudien sowie eigene Experimente führten mich zu den fundamentalen Prinzipien der schamanistischen Praxis, die sich bei allen indigenen Völkern als grundlegend dieselbe erwies, seien sie nun in Sibirien, Australien, Südafrika, Nord- oder Südamerika beheimatet. Dieser »Kern-Schamanismus« (Core-Shamanism) bildete die Basis dessen, was ich vermittele. Anstatt die Praktiken einer ethnischen Gruppe zu

imitieren, lernten meine Schüler, auf diesen Grundlagen praktischen schamanistischen Wissens so aufzubauen, dass sie das Gelernte in ihre eigene Kultur integrieren konnten. Auf dieser Basis wurden die Geister zu ihren Lehrern – der klassische Weg, auf dem Schamanen den Großteil ihres Wissens erlangen.

Wahrscheinlich mindestens seit dem Oberen oder Jungpaläolithikum spielten Schamanen auch in den europäischen Gesellschaften eine bedeutende Rolle, doch wurde dieses Erbe im Mittelalter und der Frührenaissance von Kirche und Inquisition praktisch zerstört. Die Verfolgung der Schamanen war den meisten Kulturen im Osten wie im Westen gemein, da ihre Reisen zu den Göttern die Autorität der Staatsreligionen unterminierten. Dieser Gedanke brachte mich dazu, meine Universitätslaufbahn 1987 aufzugeben und die *Foundation for Shamanic Studies (FSS)* zu gründen, die sich zum Ziel gesetzt hat, das verlorene schamanistische Erbe der westlichen Welt wiederzuentdecken und indigenen Völkern zu helfen, ihre eigenen schamanischen Praktiken wiederzubeleben und zu erhalten.

Vor mehreren Jahren etwa reiste ein Team der FSS auf Einladung des Präsidenten der zentralasiatischen Republik Tuva (Teil der Russischen Föderation) in dieses Land, um bei der Wiederbelebung des Schamanismus mitzuhelfen, der während der Zeit der kommunistischen Herrschaft unter Androhung der Todesstrafe verboten gewesen war. Zusammen mit den verbliebenen Schamanen Tuvas führte das Team zahlreiche öffentliche Heilungen durch und demonstrierte damit, dass Schamanismus und schamanistisches Heilen in Amerika Anerkennung finden sollten und mit einem modernen Lebensstil vereinbar sind. Am Ende unseres Besuches gab der Präsident bekannt, dass der Schamanismus künftig ebenso geachtet werde wie der Buddhismus und das Christentum. Die Zusammenarbeit mit den Schamanen aus Tuva wurde fortgesetzt, insbesondere unter der Leitung von Paul Uccuscic, dem Leiter des europäischen Zentrums, und Carlo Zum-



stein, dem Leiter der Schweizer Sektion der FSS. Einer der Schamanen aus Tuva und vier seiner Kollegen aus unterschiedlichen Teilen der Welt wurden von der FSS als »Living Treasures of Shamanism« designiert; sie erhalten lebenslang ein Gehalt, mit dem der Erhalt ihres Wissens gesichert werden soll.

Mehr und mehr Menschen in den Vereinigten Staaten, Europa und anderen Teilen der Welt widmen sich der Praxis des Schamanismus, darunter viele im Gesundheitswesen Tätige, die nach einem ganzheitlicheren Ansatz für ihre Arbeit suchen. Schamanismus wurde schon immer in Verbindung mit pflanzlichen Heilmitteln, dem Schienen und Einrenken von Knochen und Gelenken sowie anderen Heilverfahren praktiziert. Er stellt keine »alternative«, sondern eine komplementäre Methode dar, die mit der spirituellen Seite des Heilens befasst ist.

Vieles ist geschehen, seit mich die Schamanen vor achtunddreißig Jahren in verborgene Geisterwelten einführten. Das Kennenlernen dieser Welten hat meine Auffassung der Realität verändert und meinem Leben eine große Bedeutung hinzugefügt. Auf die heute so oft zu hörende Frage: »Soll das alles sein?«, kann ich mit unerschütterlicher Sicherheit antworten: »Nein, es gibt noch viel mehr, als wir uns vorzustellen in der Lage sind.«

Mill Valley, Kalifornien 1999

*Michael Harner*



## Einleitung zur amerikanischen Ausgabe 1999

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches sind fast zwanzig Jahre vergangen, und diese Jahre waren für das Wiedererstehen des Schamanismus höchst bedeutsam.

Zuvor war der Schamanismus überall unaufhaltsam auf dem Rückzug gewesen, denn Missionare, Kolonialherren, Regierungen und kommerzielle Interessen hatten die indigenen Völker und Stämme zurückgedrängt und viele alte Kulturen ausgelöscht. Mit überraschender Kraft ist jedoch in die letzte Dekade des Schamanismus ins menschliche Bewusstsein zurückgekehrt, auch in solchen Hochburgen westlicher Zivilisation wie New York, Wien oder München. Diese Renaissance ging allerdings so subtil vor sich, dass die Öffentlichkeit die Existenz des Schamanismus meist überhaupt nicht bemerkte. Freilich gibt es in den Vereinigten Staaten von Amerika und auch anderswo eine zweite, rasch wachsende Öffentlichkeit. Sie hat die Methoden des Schamanismus aufgegriffen und zu einem Bestandteil ihres täglichen Lebens gemacht. Sie zählt inzwischen viele Tausende von Anhängern.

Diese unerwartete Wiederkehr des Schamanismus hat auch außerhalb der schamanischen Bewegung für Erstaunen gesorgt. So verwunderlich ist das allerdings nicht, denn die Ursachen sind klar erkennbar: Ein Grund für das zunehmende Interesse am Schamanismus ist, dass viele gebildete, denkende Menschen die Epoche blinden Gehorsams ein für alle Mal hinter sich gelassen haben. Sie glauben nicht länger an kirchliche Dogmen und vertrauen, wenn es um spirituelle Angelegenheiten geht, nicht länger irgendeiner

Autorität, sondern der einzig wahren – nämlich der spirituellen. Anekdotische, kulturspezifische Berichte aus zweiter oder dritter Hand in Sachen vergleichender Religionswissenschaft befriedigen nicht länger; vor allem bieten sie keine überzeugende persönliche Hilfe. Heutzutage ist Klarheit, sind Beweise gefragt.

Das sogenannte *New Age* ist ein Produkt des wissenschaftlichen Zeitalters: Die Paradigmen, Vorstellungen und Lösungsansätze zweier Jahrhunderte seriöser wissenschaftlicher Arbeit dringen ungehindert ins persönliche Leben ein. Die Kinder des Wissenschaftszeitalters, zu denen auch ich gehöre, ziehen Ergebnisse aus erster Hand, eigene Beobachtungen und Schlussfolgerungen über die Natur und die Grenzen der Wirklichkeit vor.

Schamanismus ist solch eine Methode für persönliche Experimente, denn bei ihm handelt es sich um eine Technik und nicht um eine Religion.

Ein Produkt dieses Zeitalters der Wissenschaft ist das LSD. Viele, die für sich den Schamanismus entdeckten, haben diesbezügliche Experimente hinter sich, *Trips* mit psychedelischen Drogen. Sie fanden in den Büchern Carlos Castanedas und anderer ein System, in das sie ihre Erfahrungen einordnen können. Seither wissen sie: Hilfe kommt vom Schamanismus.

Auch die nunmehr weithin bekannten Nahtodeserfahrungen sind Kinder des Wissenschaftszeitalters. Grundlage hierfür ist eine neue Art medizinischer Technologie, die Millionen Amerikaner aus dem klar definierten klinischen Tod ins Leben zurückgeholt hat. Obwohl sie nicht geplant ist, stellt jede Nahtodeserfahrung doch eine Art Experiment dar: in dem Sinne, dass die Weltsicht genauso wie die Vorurteile der »Testperson« geprüft, infrage gestellt und durch die Erfahrung meist nachhaltig beeinflusst werden – vor allem das Wirklichkeitsverständnis und die Einstellung zur Spiritualität.

Die Methoden des Schamanismus erfordern sozusagen entspannte Disziplin, dazu Konzentration und Ausrichtung auf ein

Ziel. Der Schamanismus der Gegenwart verwendet, so wie in den Traditionen der meisten Stammeskulturen, den monotonen Klang von Schlaginstrumenten, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen.

Der große Vorteil dieser klassischen drogenfreien Methode: Sie ist erstaunlich sicher. Wenn den Ausübenden Aufmerksamkeit und Disziplin fehlen, fallen sie einfach in den Zustand des Normalbewusstseins zurück. Zudem gibt es auch keinen vorherbestimmten veränderten Bewusstseinszustand, wie das bei Drogen-erfahrungen häufig der Fall ist.

Zudem wirken diese Methoden überraschend schnell. Das hat zur Folge, dass die meisten Menschen in wenigen Stunden Erfahrungen machen können, für die andere jahrelang meditieren, beten oder *chanten* müssen. Schon allein deshalb ist der Schamanismus für moderne, meist viel beschäftigte Menschen bestens geeignet – mindestens ebensogut wie für die Inuit (Eskimo), deren Tagesarbeit dem Überlebenskampf gewidmet war, deren Abende jedoch dem Schamanismus gehörten.

Ein weiterer Faktor für die Wiederkehr des Schamanismus ist die ganzheitliche Sicht vom Menschen, die bewusst geistige Kräfte zur Gesundung und zur Erhaltung der Gesundheit einsetzt. Viele Methoden der ganzheitlichen New-Age-Gesundheitsbewegung basieren auf dieser Wiederentdeckung individueller Versuche – und letzten Endes auf den Methoden und Sichtweisen der Stammes- und der Volksmedizin.

Der Schamanismus, der vieles von diesem alten Wissen enthält, wird von jenen immer stärker beachtet, die neue Lösungen von Gesundheitsproblemen suchen, seien sie nun körperlich oder geistig-seelisch. Hochspezifische Techniken, wie sie seit Langem Bestandteil des Schamanismus sind (etwa Änderung des Bewusstseinszustandes, Stressbekämpfung, Visualisierung, positives Denken und Hilfe seitens Instanzen der nichtalltäglichen Wirklichkeit) sind zugleich Beispiele aus der ganzheitlichen Praxis.

»Spirituelle Ökologie« ist ein weiteres Schlagwort, das auf die Bedeutung des Schamanismus hinweist. In der gegenwärtigen weltweiten Umweltkrise bietet der Schamanismus etwas, das keine der großen anthropozentrischen Religionen enthält: Ehrfurcht vor und spirituelle Kommunikation mit allen Wesen und mit der Erde selbst. Schamanismus besteht nicht einfach in Verehrung der Natur, sondern ist wechselseitiger Erfahrungsaustausch, der die verloren gegangenen Verbindungen unserer Vorfahren zu den spirituellen Kräften und Schönheiten unserer Erde wiederherstellt.

Die Schamanen waren, wie Mircea Eliade, der leider verstorbene führende Forscher in Sachen Schamanismus und vergleichender Religionswissenschaften, formulierte, »die letzten Menschen, die imstande waren, mit den Tieren zu reden«. Ich würde noch hinzufügen, dass sie auch die Letzten waren, die mit der gesamten Natur – mit den Wassern, der Luft und den Steinen – reden konnten. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, wussten, dass ihre Umwelt über ihr Leben und ihren Tod bestimmte; Kommunikation mit ihr hielten sie für lebensnotwendig.

Auch wir werden jetzt auf diesen Punkt hingewiesen. Nach der erbarmungs- und rücksichtslosen Vernichtung vieler Arten auf dieser Erde, der Zerstörung und Vergiftung des Wassers, der Böden und des gesamten Planeten, beginnt uns langsam zu dämmern, dass unser Überleben letztendlich von dem Umfeld abhängt, das uns die Erde bietet. Aber – dieses allein zu achten ist zu wenig. Was wir brauchen, ist innigste Kommunikation mit ihm und liebende Zuwendung zu dem, was der Lakota »alle unsere Verwandten« nennt. Wir brauchen das Gespräch nicht nur mit den Menschenwesen, sondern auch mit den Tierwesen, den Pflanzenwesen und allen anderen Teilen der Umwelt, einschließlich des Bodens, der Steine und des Wassers. Aus der Sicht des Schamanen ist unsere Umgebung nicht »Umwelt«, sondern Familie.

Heutzutage gehen viele Menschen zwischen Zürich und Auckland, zwischen Chicago und São Paulo wieder den alten Weg des Schamanen – sehr häufig in Trommelgruppen, die sich regelmäßig zu schamanischer Arbeit und zum Heilen treffen. Diese Gruppen arbeiten vollkommen selbstständig – so wie das Schamanen seit undenklicher Zeit gemacht haben: Zusammenarbeit in kleinen Gemeinschaften, um sich und einander zu helfen. Und diese formlosen Kleingruppen sind Teil von größeren Gemeinschaften: vollkommen international, ohne jede Hierarchie und ohne jegliche Dogmen, denn die wahren spirituellen Autoritäten sitzen, wie zu den Zeiten der Stammesgesellschaften (und wie von jedem schamanisch Reisenden überprüft werden kann), in der nicht alltäglichen Wirklichkeit.

Die Trommelgruppen kommen üblicherweise wöchentlich oder zweimal im Monat zusammen; meistens sind es zwischen drei und zwölf Menschen, die sich einander in der Organisation der Abende und in der Verantwortung ablösen. Sie trommeln nicht nur miteinander, sondern sie helfen sich auch gegenseitig und Freunden, Verwandten und Bekannten – und das ohne Geld.

Andere wieder arbeiten allein, mit Tonbändern, CDs, Kopfhörern – mit allen Hilfsmitteln des modernen schamanisch Tätigen. Mit richtig verwendetem Tonband (oder CD) – siehe Anhang A dieses Buches – sind die Ergebnisse oft überraschend gut. Das Tonband und andere technische Hilfsmittel werden auch in der Problemlösungsmethode *Shamanic Counseling* (Schamanische Beratung) verwendet.

*Core Shamanism* – Basis-Schamanismus, wie er in diesem Buch beschrieben und in den Seminaren der Foundation gelehrt wird, hat nichts mit »Indianerspielen« zu tun. Der moderne Mensch verwendet dieselben schamanischen Techniken wie seine Vorfahren, und er kommt zu denselben spirituellen Quellen wie die Schamanen der alten Kulturen. Die, die diese Techniken anwenden, behaupten nicht, Schamanen zu sein – wichtig ist, dass sie

schamanisch arbeiten und konkrete Ergebnisse haben. Ihre Erfahrungen sind echt und mit den Berichten der Schamanen aus schriftlosen Kulturen absolut wesensgleich, ja sogar miteinander vertauschbar.

Die schamanische Arbeit ist immer und überall gleich; Herz, Hirn und Körper sind gleich – nur die kulturelle Ausformung ist verschieden.

Diejenigen, die Schamanismus betreiben, stoßen auch in besondere »Wirklichkeiten« vor und kommen in Berührung mit der Größe, der Kraft und den Geheimnissen des Universums. Auch die modernen Schamanen vergießen oft Tränen der Rührung und der Ekstase. Sie reden verständlich mit Menschen, die Nahtodeserlebnisse hatten, weil sie solches aus eigener Erfahrung kennen, und sie haben Hoffnung dort, wo andere keine haben.

Sie verändern sich, wenn sie die unglaubliche Sicherheit und Liebe jenes Universums entdecken, das normalerweise verborgen ist. Die kosmische Liebe, der sie auf ihren Reisen begegnen, drückt sich immer stärker in ihrem Alltag aus. Sie sind niemals einsam, auch wenn sie allein sind, denn sie haben begriffen, dass wir in Wahrheit niemals abgeschnitten, nie isoliert sind. So wie die Schamanen Sibiriens erkennen sie, dass alles, was ist, lebendig ist. Überall umgibt sie Leben, Familie.

Sie sind in die ewige Gemeinschaft der Schamanen zurückgekehrt, in die Unendlichkeit von Raum und Zeit.



# Einführung

Schamanen – die wir in unserer »zivilisierten« Welt »Medizinmänner« und »Zauberer« nennen – sind die Bewahrer einer beträchtlichen Sammlung früher Techniken, die sie anwenden, um Wohlbefinden und Gesundheit für sich selbst und ihre Gemeinschaften zu erreichen und zu bewahren. Diese schamanischen Methoden sind in der ganzen Welt überraschend ähnlich, auch bei Völkern, deren Kulturen in anderer Hinsicht sehr unterschiedlich und seit Zehntausenden von Jahren durch Ozeane und Kontinente voneinander getrennt sind.

Diesen sogenannten primitiven Völkern fehlte unser fortgeschrittener Stand medizinischer Technologie, sodass sie genügend Grund für die Motivation hatten, nicht-technologische Fähigkeiten des menschlichen Geistes für Gesundheit und Heilung zu entwickeln. Die grundsätzliche Übereinstimmung aller schamanischen Methoden deutet an, dass diese Menschen durch Versuch und Irrtum zu denselben Schlüssen gekommen sind.

»Schamanismus ist ein großes mentales und emotionales Abenteuer, worin der Patient wie auch der Schamanenheiler ihre Rolle spielen. Durch seine heroische Seelenreise und seine Bemühungen hilft der Schamane seinen Patienten, ihre normale, allgemein übliche Vorstellung von der Wirklichkeit zu übersteigen, einschließlich der Vorstellung oder Überzeugung, sie seien krank. Der Schamane zeigt seinen Patienten, dass sie emotional und spirituell in ihrem Kampf gegen Krankheit und Tod nicht allein sind. Der Schamane überträgt den Patienten seine besonderen Kräfte und überzeugt sie auf einer tieferen Bewusstseinsenebene,

dass ein anderes menschliches Wesen bereit ist, sein eigenes Selbst aufzuopfern, um ihnen zu helfen. Das Selbstopfer des Schamanen ruft eine entsprechende emotionale Übergabe von Seiten der Patienten auf, ein Gefühl der Verpflichtung, zusammen mit dem Schamanen zu kämpfen, um sich selbst zu retten. Fürsorge und Heilung gehen Hand in Hand.

Heutzutage entdecken wir, dass sogar die Fast-Wunder der modernen westlichen Medizin als solche nicht immer ausreichen, um die Probleme derjenigen vollständig zu lösen, die krank sind oder Krankheit vermeiden wollen. Immer häufiger suchen Gesundheitsfachleute und deren Patienten zusätzliche Heilmethoden, und viele gesunde Einzelpersonen bemühen sich, auch durch persönliche Experimente, wirksame alternative Wege zu entdecken, um Wohlbefinden zu erreichen. Bei diesen Experimenten ist es für den Laien oder auch den Gesundheitsfachmann oft schwierig, das Gutscheinende vom Gutseienden zu unterscheiden. Im Gegensatz dazu sind die Methoden des Schamanismus bereits altbewährt; tatsächlich sind sie unermesslich viel länger geprüft worden als beispielsweise die Psychoanalyse und verschiedene andere psychotherapeutische Techniken. Ein Ziel dieses Buches besteht darin, westlichen Zeitgenossen zum ersten Mal zu helfen, aus diesem Wissen praktischen Nutzen zu ziehen bei ihrer Suche, die Verfahren der modernen technologischen Medizin zu ergänzen.

Durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden werden Sie eine Gelegenheit erhalten, die Schamanenkraft zu erfahren und sich selbst und anderen zu helfen. In meinen Seminaren für Schamanenkraft und Heilung in Nordamerika und Europa haben Teilnehmer immer wieder vorgeführt, dass die meisten Abendländer leicht in die Grundlagen der Schamanenpraxis eingeführt werden können. Dieser uralte Weg ist so kraftvoll und greift so tief in den menschlichen Geist ein, dass die eigenen üblichen kulturellen Glaubenssysteme und Vorstellungen

der Wirklichkeit im Wesentlichen belanglos sind. Mancher mag fragen, ob Schamanismus überhaupt aus einem Buch erlernt werden kann. Bis zu einem gewissen Grad ist die Frage berechtigt; letztlich kann schamanisches Wissen nur durch individuelle Erfahrung erlangt werden. Man muss jedoch die Methoden lernen, um sie anwenden zu können. Sie können auf verschiedenen Wegen gelernt werden. Zum Beispiel wird bei den Conibo vom oberen Amazonas »das Lernen von den Bäumen« höher geschätzt als das Lernen von einem anderen Schamanen. Bei den Ureinwohnern Sibiriens wurde oft eine Tod/Wiedergeburt-Erfahrung als die größere Quelle schamanischen Wissens angesehen. In bestimmten schriftlosen Kulturen folgen Menschen spontan dem »Ruf« zum Schamanismus ohne irgendein formelles Training, während sie in anderen Gemeinschaften etwa zwischen einem Tag und fünf Jahren oder mehr unter der Leitung eines praktizierenden Schamanen lernen.

In der westlichen Kultur werden die meisten Menschen niemals einen Schamanen kennenlernen, ganz zu schweigen vom Training bei ihm. Da wir jedoch eine Schriftkultur haben, brauchen Sie zum Lernen kein Lehrling zu werden; ein gedruckter Führer kann die erforderliche methodische Auskunft vermitteln. Halten Sie dennoch durch, wenn es auch zunächst töricht erscheint, die schamanischen Grundtechniken aus einem Buch zu lernen. Ihre eigenen schamanischen Erfahrungen werden deren Wert beweisen. Wie auf jedem anderen Lerngebiet ist es natürlich vorteilhaft, unmittelbar mit einem Lehrer zu arbeiten. Wer solch eine Erfahrung wünscht, wende sich an die in Anhang A genannten Anbieter von Seminaren.

Beim Schamanismus ist das Fundament des Wohlbefindens die Erhaltung der eigenen Kraft. Dieses Buch wird Sie in einige der grundlegenden schamanischen Methoden einführen, wie Sie Ihre persönliche Kraft zurückerlangen und bewahren und sie außerdem anwenden können, um anderen zu helfen, die schwach,

krank oder verletzt sind. Diese Techniken sind einfach und kraftvoll. Ihre Anwendung verlangt weder »Glauben« noch Änderung Ihrer Vorstellungen über die Wirklichkeit, die Sie in Ihrem alltäglichen Bewusstseinszustand haben. In der Tat verlangt das System normalerweise auch keine Änderung in Ihrem Unterbewusstsein; denn es weckt nur auf, was bereits vorhanden ist. Während jedoch die Grundtechniken des Schamanismus einfach und relativ leicht zu erlernen sind, erfordert die wirkungsvolle Praxis des Schamanismus Selbstdisziplin und Hingabe.

Bei der Beschäftigung mit der schamanischen Praxis bewegt man sich zwischen dem, was ich den normalen Bewusstseinszustand und den schamanischen Bewusstseinszustand nenne. Diese beiden Bewusstseinszustände sind beispielsweise auch der Schlüssel zum Verständnis dafür, dass Carlos Castaneda<sup>1</sup> von einer »alltäglichen Wirklichkeit« und einer »nichtalltäglichen Wirklichkeit« sprechen kann. Der Unterschied in diesen Bewusstseinszuständen kann vielleicht durch den Vergleich mit Tieren geklärt werden. Drachen, Greife und andere Tiere, die von uns normalerweise »mythisch« genannt werden, sind im schamanischen Bewusstseinszustand »wirklich«. Die Vorstellung, dass es »mythische« Tiere gibt, ist eine brauchbare und gültige Auslegung im alltäglichen Leben, aber überflüssig und unwichtig bei schamanischen Erfahrungen. »Fantasie« kann somit als ein Begriff angesehen werden, der von einem Menschen im alltäglichen Bewusstsein für seine Erfahrung im schamanischen Bewusstseinszustand angewandt wird.

Umgekehrt kann ein Mensch im schamanischen Bewusstseinszustand die Erfahrungen des alltäglichen Bewusstseins als in schamanischen Begriffen illusorisch ansehen. Beide haben recht, von ihrem eigenen persönlichen Bewusstseinszustand aus betrachtet.

Der Schamane hat den Vorteil, sich in diesem Bewusstseinszustand nach seinem Willen bewegen zu können. Er kann den alltäglichen Bewusstseinszustand des Nichtschamanen einnehmen

und mit dessen Sicht über die Natur der Wirklichkeit ehrlich übereinstimmen. Dann kann der Schamane in den schamanischen Bewusstseinszustand zurückkehren und direkte Bestätigung des Zeugnisses anderer über deren Erfahrungen in jenem Zustand erhalten.

Beobachtung mit seinen eigenen Sinnen ist die Basis für die empirische Definition von Wirklichkeit; und es gibt noch niemanden, auch nicht in den Wissenschaften der normalen Wirklichkeit, der unbestreitbar nachgewiesen hätte, es gebe nur einen Bewusstseinszustand, der für direkte Beobachtungen gültig sei. Der Mythos des schamanischen Bewusstseinszustandes ist normale Wirklichkeit; und der Mythos des alltäglichen Bewusstseinszustandes ist nichtnormale Wirklichkeit. Es ist äußerst schwierig, ein unvoreingenommenes Urteil über die Gültigkeit der Erfahrungen im entgegengesetzten Bewusstseinszustand abzugeben.

Um die tief sitzende emotionale Feindseligkeit zu verstehen, welche in gewissen Bereichen den Werken von Castaneda entgegengebracht wurde, muss man berücksichtigen, dass diese Art Vorurteil oft mitspielt. Sie ist das Gegenstück zur Ethnozentriz bei unterschiedlichen Kulturen. Doch in diesem Fall ist es nicht die Engstirnigkeit irgendeiner *kulturellen* Erfahrung als fundamentaler Streitpunkt, sondern die Engstirnigkeit irgendeiner *bewussten* Erfahrung. Die Menschen mit den meisten Vorurteilen gegen eine Vorstellung von einer nichtnormalen Wirklichkeit sind diejenigen, die sie niemals erfahren haben. Dies könnte man *Kognizenzentriz* beim Bewusstsein, entsprechend *Ethnozentriz* bei den Kulturen nennen.

Ein Schritt in die Richtung der Lösung dieses Problems könnte wohl sein, dass mehr Menschen Schamanen werden, damit sie selbst den schamanischen Bewusstseinszustand erfahren, und zwar in ihren eigenen Begriffen. Solche Schamanen können dann, wie es seit undenklicher Zeit bei anderen Kulturen geschehen ist, Verständnis für jene nichtnormale Wirklichkeit der-

jenigen aufbringen, die sie niemals erlebt haben. Dies würde der Rolle des Anthropologen vergleichbar sein, der nach gründlicher Beobachtung einer anderen Kultur in der Lage ist, jenen Menschen ein entsprechendes Verständnis beizubringen, die es sonst für fremdartig, unbegreiflich und minderwertig halten würden.

Anthropologen lehren andere Menschen, wie die Irrtümer der Ethnozentrik vermieden werden können, indem man eine Kultur in Begriffen ihrer eigenen Vorstellungen über Wirklichkeit zu verstehen lernt. Westliche Schamanen können einen ähnlichen Dienst hinsichtlich der Kognizentrik leisten. Die Lehre der Anthropologen wird *kultureller Relativismus* genannt. Was westliche Schamanen bis zu einem gewissen Grad erreichen sollten, ist *kognitiver Relativismus*. Wenn dann später ein empirisches Wissen über die Praxis des schamanischen Bewusstseinsraums zusammengetragen ist, kann ihm entsprechende Achtung entgegengebracht werden. Dann könnte die Zeit reif sein für eine vorurteilsfreie Analyse schamanischer Erfahrungen, wissenschaftlich wiedergegeben in alltäglichen Begriffen.

Man könnte hier einwerfen, der Grund dafür, dass wir Menschen den größten Teil unseres wachen Lebens im alltäglichen Bewusstseinszustand verbringen, liege darin, dass natürliche Auslese es so beabsichtigt habe, weil dies die *wirkliche* Wirklichkeit sei, und dass andere Bewusstseinszustände, ausgenommen der Schlaf, Verirrungen seien, die unser Überleben beeinträchtigen. Mit anderen Worten könnte man argumentieren: Wir nehmen die Wirklichkeit so wahr, wie wir es tun, weil sie die beste Möglichkeit des Überlebens bietet. Aber jüngste Fortschritte in der Neurochemie zeigen, dass das menschliche Gehirn seine eigenen bewusstseinsändernden Drogen besitzt, einschließlich Halluzinogenen wie Dimethyltryptaminen.<sup>2</sup> In Begriffen natürlicher Auswahl scheint es unwahrscheinlich, dass sie vorhanden wären, wenn ihre Fähigkeit, den Bewusstseinszustand zu ändern, nicht irgendeinen Vorteil fürs Überleben bedeuten würde. Damit

scheint die Natur selbst eine Entscheidung getroffen zu haben, dass manchmal ein veränderter Bewusstseinszustand einem normalen Bewusstsein überlegen ist.

Wir im Westen fangen erst an, den wichtigen Einfluss zu ermessen, den der Bewusstseinszustand auf das haben kann, was allzu oft voreilig als Fragen rein »physischer« Tauglichkeit angesehen wurde. Wenn in einem Notfall ein australischer Schamane oder ein tibetischer Lama »Schnellreisen« anwendet – eine Trance oder schamanische Technik, lange Strecken in großer Geschwindigkeit zu laufen –, dann ist das eindeutig eine Überlebenstechnik, die gemäß Definition im alltäglichen Bewusstseinsraum nicht möglich ist.<sup>3</sup>

Ähnlich müssen wir heute zugeben, dass viele unserer größten Athleten in einen veränderten Bewusstseinszustand eintreten, wenn sie ihre Höchstleistungen vollbringen. Alles in allem scheint es unangemessen zu behaupten, dass nur ein einziger Bewusstseinszustand unter allen Umständen Vorrang habe. Der Schamane weiß seit Langem, dass solch eine Annahme nicht nur falsch ist, sondern auch gefährlich für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Schamane, der sowohl Tausenderlei gesammeltes Wissen als auch seine eigenen Erfahrungen anwendet, weiß genau, wann ein Wechsel des Bewusstseinszustandes angemessen und auch notwendig ist.

Im schamanischen Bewusstseinszustand erfährt der Schamane nicht nur, was im alltäglichen Bewusstseinszustand unmöglich ist, sondern tut auch anscheinend Unmögliches. Selbst wenn bewiesen werden sollte, dass alles, was der Schamane im schamanischen Bewusstseinszustand erfährt, nur in seinem Geist ist, wäre jenes Reich für ihn dadurch keinesfalls weniger wirklich. Tatsächlich würde ein solcher Schluss bedeuten, dass die Erfahrungen und Taten des Schamanen im absoluten Sinn *nicht* unmöglich sind.

Die in diesem Buch beschriebenen Übungen sind meine eigene persönliche Darstellung unter Hinzufügung einiger der jahr-

tausendealten schamanischen Methoden, die ich aus erster Hand von süd- und nordamerikanischen Indianern gelernt habe, ergänzt durch Angaben aus der ethnografischen Literatur, auch von anderen Kontinenten. Ich habe diese Methoden so abgewandelt, dass westliche Leser ohne Rücksicht auf ihre religiöse oder philosophische Einstellung diese Techniken im täglichen Leben anwenden können. Diese Methoden können von denjenigen mit guter Gesundheit ebenso angewandt werden wie von »ent-geistigten« oder sonst wie kranken Menschen. Vom Standpunkt des Schamanismus ist die persönliche Kraft die Basis der Gesundheit unter allen Lebensbedingungen.

Um ernsthaft Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, sollten Sie beachten, dass Sie die Übungen oder Erfahrungen genau in der Reihenfolge machen, wie sie dargestellt sind, und keine folgende Übung versuchen, bis Sie Erfolg bei der vorhergehenden gehabt haben. Manchmal kann jemand alle diese Stufen in ein paar Tagen erreichen; meistens aber dauert es Wochen oder Monate. Das Wichtigste dabei ist nicht Geschwindigkeit, sondern ständige persönliche Praxis. Solange Sie diszipliniert bei der Erlernung der Methoden vorgehen, befinden Sie sich auf dem Weg zum Schamanen. Und an welchem Punkt sind Sie ein Schamane? Dieser Status kann Ihnen nur von denjenigen bestätigt werden, denen Sie hinsichtlich Lebenskraft und Heilung zu helfen versuchen. Mit anderen Worten: Anerkannter Erfolg bei schamanischer Arbeit bestätigt, ob Sie tatsächlich ein Schamane geworden sind.

Sie werden in die Lage versetzt – und zwar vollkommen ohne Anwendung von Drogen – herauszufinden, dass Sie Ihren Bewusstseinszustand auf klassischen schamanischen Wegen ändern und in die nichtnormale Wirklichkeit des Schamanismus eintreten können. Dort im schamanischen Bewusstseinszustand können Sie ein Seher werden und persönlich die berühmte schamanische Reise antreten, um Wissen aus erster Hand über ein verborgenes Universum zu erlangen. Sie können auch entdecken,



wie Sie hinsichtlich Heilung und Gesundheit Nutzen aus Ihren Reisen ziehen können, indem Sie alte Methoden anwenden, die völlig neue Möglichkeiten eröffnen und dabei über die westliche Psychologie, Medizin und Spiritualität weit hinausgehen. Zusätzlich können Sie Methoden ohne Reisen lernen, durch welche man seine eigene Lebenskraft bewahrt und stärkt.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass westliche Menschen schamanische Übungen beim ersten Mal mit etwas Furcht beginnen. Aber in allen mir bekannten Fällen wurden diese Ängste bald ersetzt durch Gefühle von Entdeckerfreude, positiver Erregung und Selbstvertrauen. Es ist kein Zufall, dass der Ausdruck *Ekstase* ganz allgemein sowohl für die schamanische »Trance« oder den schamanischen Bewusstseinsraum als auch für den Zustand der Verzückung oder leidenschaftlichen Lust verwandt wird. Die schamanische Erfahrung ist eine positive, wie sich in Tausenden von Jahren bewahrheitet hat und ich es immer wieder in meinen Seminaren beobachten konnte, wo sich Teilnehmer aus allen Lebensschichten zusammenfinden.

Der schamanische Bewusstseinszustand ist sicherer – so kann man sagen – als träumen. In einem Traum können Sie sich nicht willkürlich aus einer unerwünschten Erfahrung oder einem Albtraum befreien. Im Gegensatz dazu geht man willentlich in den schamanischen Bewusstseinszustand, und da es ein bewusster Wachzustand ist, kann man jederzeit selbst hinaus wollen, zurück in den alltäglichen Bewusstseinszustand. Anders als bei einer psychedelischen<sup>4</sup> Drogenerfahrung gibt es keine chemisch festgesetzte Zeitspanne, die man in einem veränderten Bewusstseinszustand bleiben muss, und keine Möglichkeit, in einem »schlechten« Trip eingeschlossen zu bleiben. Die einzigen mir bekannten bedeutsamen Gefahren im Zusammenhang mit der Praxis des Schamanismus sind sozialer oder politischer Art. Beispielsweise war es offensichtlich gefährlich, während der Zeit der Inquisition in Europa ein Schamane zu sein, und noch heute kann es bei den

