



Die Kraft des Lebens

Seine Wurzeln finden, in sich selber heilende Kräfte entdecken und eins werden mit der Welt – das haben schamanische Rituale zum Ziel. Seit Urzeiten helfen Schamaninnen und Schamanen den Menschen, wieder in Harmonie mit den Lebenskräften zu gelangen.

Text Lioba Schneemann

Der Mann schlägt die Trommel in schnellem Rhythmus, die Schläge nehmen ihn mehr und mehr in Bann, sein Körper schwingt hin und her. Er scheint in eine leichte Trance zu fallen. Wenn die Nacht weiter fortgeschritten ist, wird er sich rituell mit den Elementen verbinden. Er wird vielleicht seinem Krafftier begegnen und sich von dessen Stärke und Weisheit inspirieren lassen. Hier in der Villa Unspunnen in Wilderswil haben sich 24 Frauen und Männer zu einer schamanisch-spirituellen Seelenheilung zusammengefunden, um sich mithilfe verschiedener Rituale mit den Lebenskräften zu verbinden. «Suche den Schamanen in Dir», animiert zu Beginn des Seminars der Kursleiter Carlo Zumstein die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Psychotherapeut versteht sich als schamanischer Erforscher und Gestalter und wendet seit Jahrzehnten schamanische Heilrituale in Seminaren und Privatsitzungen an.

Natürlich wird in dieser Nacht im Berner Oberland, in der kein Fotoapparat er-

wünscht ist, keiner zu einem Schamanen im herkömmlichen Sinne. Was Zumstein meint, ist die Tatsache, dass jeder Mensch Selbstheilungskräfte in sich trägt und mit den Urkräften des Lebens verbunden ist. «Mit monotonen Trommeln lösen wir unser lineares Alltagsbewusstsein und die Innen-aussen-Trennung des Denkens auf und finden uns in der Unmittelbarkeit des Hier und Jetzt. Wir werden eins mit der Kraft und Weisheit von Feuer, Wasser, Erde, Luft, mit unserer Mineralien-, Pflanzen- und Tiernatur. Sie sind fortan unsere Helfer auf der Suche nach Schöpferkraft und Heilkraft für uns, für andere und die Welt. Und wir spüren in jedem Atemzug die Sehnsucht unserer Seele als Schöpferin des eigenen Lebens da zu sein.»

Die Urkraft in uns

Schamanismus wurzelt in unserer All-Verbundenheit mit dem Universum. Die Menschen, die sich mit Schamanismus beschäftigen, wissen oder verstehen intuitiv, dass in uns allen ein jahrtausendealtes Wissen ruht, das insbesondere durch die christli-

che Religion verdrängt, verboten und durch unsere materialistische Kultur und die rationalistisch orientierte Medizin verloren gegangen ist.

«Himmel, Erde und die zehntausend Dinge bilden einen Leib», sagen die Konfuzianer. Dass wir uns täuschen, wenn wir glauben, nur Leib zu sein, wussten auch berühmte Denker unserer Zeit wie C.G. Jung oder Albert Einstein. Letzterer hat durch seine Forschungen die Einheit von Raum, Zeit und von Energie und Materie veranschaulicht und das Weltbild revolutioniert. Einstein schreibt: «Wie alle Wesen ist der Mensch Teil des Ganzen, und rein äusserlich betrachtet von Raum und Zeit begrenzt. Er erfährt sich, seine Gedanken und Gefühle als etwas, das ihn von anderen trennt. Aber dies ist eine Art optischer Täuschung des gewöhnlichen Bewusstseins.»

Für Carlo Zumstein liegen die Wurzeln von Schamanismus in der Konfrontation mit den elementaren Kräften der Natur. Der Mensch stand der Wildnis schutzlos und bedürftig gegenüber und musste nicht

Der Pulsschlag von Mutter Erde

Musik und ein ganz bestimmter Takt spielen bei allen schamanischen Ritualen weltweit eine wichtige Rolle. In Europa, Nordasien, Nord- und Südamerika benutzen Schamaninnen und Schamanen Trommeln und Rasseln. In Südasien verwenden sie ein Saiteninstrument mit einer einzigen straff gespannten Saite, und in Australien kommen Klanghölzer und Didgeridoos zum Einsatz. Erzeugt wird mit den verschiedenen Instrumenten ein Rhythmus zwischen 3 bis 7 Hertz (180 bis 420 Schläge pro Minute).

Viele Schamanen bezeichnen den 3- bis 7-Hertz-Rhythmus als «Pulsschlag von Mutter Erde». Geologische Studien haben belegt, dass die Erde tatsächlich in diesem im Alltag nicht spürbaren Takt pulsiert. Bei Trommelritualen, die oft mehrere Stunden dauern können, führen der Takt und die körperlich spürbaren Schwingungen der Instrumente zu einem Absinken des Blutdruckes, einer Verlangsamung des Pulses und letztlich zu einem mehr oder weniger tiefen Entspannungs- oder Trancezustand. Unterstützt wird dieses «Hinübergleiten» in eine andere Realitätsebene oft mit Tänzen oder monotonen Gesängen. Bei schamanischen Sitzungen wird der Rhythmus zielgerichtet den Bedürfnissen der anwesenden Personen angepasst. **kel**



nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig damit fertig werden. Jede Kultur hat zur Bewältigung dieser Herausforderung eine eigene Lösung finden müssen. So zum Beispiel auch Schamanismus – für Zumstein eine hoch entwickelte Form der Anpassung an die Wildnis.

Die schamanische Praktikerin Irène Zumsteg – die Ähnlichkeit der Namen ist Zufall – sieht das anders. Für sie ist Schamanismus in seiner heutigen Form in Europa ein Ensemble von natürlichen und jahrtausendealten Heilmethoden. Sie

begleitet Menschen in Wandlungsphasen, von der Geburt bis zum Tod und darüber hinaus. Ihrer Erfahrung nach basiert alles auf dem Erkennen und Aufspüren von Energien und Energiemustern. Eine Schamanin, ein Schamane entwickelt besondere extrasensorielle und/oder hell-sichtige Fähigkeiten, um mithilfe von Geistverbündeten fehlplatzierte Energien aufzuspüren und auszugleichen.

Bei einer Heilsitzung wird einem Menschen geholfen, wieder seine Urkraft zu bekommen. Ein Schamane verbindet alles Existierende. Für Irène Zumsteg geht es in erster Linie um das «Heimischsein» in dieser Welt und darum, zu fühlen, dass der Mensch auf natürliche Weise rückverbunden ist mit den feinstofflichen Anderswelten, mit den Elementen, mit allem, was ist. Diese Wahrnehmung, sagt sie, könne mit innerer Ruhe und beim Beobachten der Rhythmen der Natur, wie der Gezeiten und der Mondphasen, wieder stärker ins Bewusstsein kommen.

Zurück zur Harmonie

Der Schamanismus erfuhr in den 70er- und 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts eine regelrechte Renaissance. Suchen die



Chronisch müde?

www.bio-strath.ch



Carlo Zumstein

«Der Mensch heilt sich mit der Kraft seines Leidens.»



Irène Zumsteg

«Die Augen der Heil-suchenden haben einen neuen, strahlenden Glanz.»

Menschen in den Ritualen Trost oder einen Ersatz für verloren gegangene Traditionen und kopflastige Religionen? Steckt dahinter die Suche nach den Wurzeln oder ist es pure Abenteuerlust, die Menschen zu schamanischen Heilerinnen und Heilern führt? Gründe gibt es viele. Hilfe suchen beispielsweise Menschen mit Leiden aller Art. Carlo Zumstein: «Die Leute scheinen mehr und mehr zu verstehen, dass Schamanismus nicht Diagnosen behandelt, sondern den ganzen Menschen in eine neue Harmonie mit den Lebensgesetzen, -rhythmen, und Lebenskräften begleitet.» Diese energetische Transformationsarbeit könne die Arbeit eines Arztes oder Psychotherapeuten positiv verstärken.

In Krisenzeiten sprechen die Herzen. Auch Irène Zumsteg wird vermehrt von

Leuten aus allen Richtungen aufgesucht, die Lebenssinn und -kraft suchen. «Unsere Krise, die sich nicht nur in der Wirtschaftswelt vehement äussert, erfasst auch unsere Seelen. Darum nehmen psychische Erkrankungen seit Längerem stark zu, aber Medikamente lösen das Problem nicht», erklärt sie das Interesse für alternative Heilmethoden wie den Schamanismus. «Wir haben uns entfernt von unseren eigenen Quellen, von unseren Wurzeln», davon ist sie überzeugt. Kinder werden betäubt und in eine betäubte Gesellschaft hineingeboren und in «Watte gepackt». Für Zumsteg sind gerade die drastischen Zunahmen von Kaiserschnittgeburten und von lebensverlängernden Operationen ein deutliches Anzeichen dafür, dass «Leben und Tod zu stark mit Skalpell und Portemonnaie dirigiert und kontrolliert werden – statt der Natur und den eigenen Kräften zu vertrauen».

«**Wunder sind nicht machbar**»

Schamanische Techniken können heilen, aber Wunder bewirken sie nicht, auch wenn Carlo Zumstein berichtet, dass Menschen sich nach Heilritualen unvermittelt am Anfang eines neuen Lebens



Alkoholgehalt: 32 % vol.

Strath®

Rekonvaleszenz Tropfen

«Wunder sind nicht machbar.
Wir müssen sie der Schöpferkraft
des Lebens überlassen.»

gefunden hätten. «Wunder sind nicht machbar», sagt er. «Wir müssen sie der Schöpferkraft des Lebens überlassen.» Freimütig gibt er zu, dass auch er nach vielen Jahren schamanischer Heilarbeit nicht wisse, was geschehen sei, wenn die Folgen eines Schleudertraumas nach ein paar Heilsitzungen nicht mehr spürbar sind, wenn epileptische Anfälle ausbleiben oder die Schuppenflechte verschwindet. Die Heilung, erklärt Zumstein, sei eine Vereinbarung zwischen dem Heilung suchenden Menschen und den Lebenskräften. Heilrituale sind dabei nur Zeremonien zum Gestalten der heilenden Schöpferkräfte. Nicht mehr und nicht weniger. «Der Mensch heilt sich mit der

Kraft seines Leidens. Mit der Heilungs-Sehnsucht werden die Heilkräfte hervorgerufen», bringt es der Psychotherapeut auf den Punkt. Daher sind für ihn alle Klientinnen und Klienten die eigentlichen Schamanen, er ist nur «der Ermöglicher». Der Schamane ruft diese Lebenskräfte, darin liegt die Chance archaisch-ritueller Heilweisen.

Auch Irène Zumsteg versteht sich nicht als Heilerin, vielmehr als Fährfrau, als ein Werkzeug, um die Menschen zu begleiten, damit sie Unnötiges loslassen und zu Kräften kommen können. Ihr Körper fungiert dabei als das Diagnose-Instrument. Die Klienten werden in die Frequenz hineingeführt, in der Heilung mög-

lich ist. Das geschieht mit Klang, Worten oder Trommeln, also mit Vibrationen unterschiedlicher Herkunft. «Kurz gefasst gibt es bei meinen Heilsitzungen zwei grosse Bewegungen: energische Eindringlinge entfernen und damit Platz machen, um in einer zweiten Bewegung Kraft und Essenz für die Person zurückzuholen», erklärt sie ihre Arbeit. Sie sehe jeweils sofort, ob der Ausgleich geglückt sei: «Die Augen der Heilsuchenden haben einen neuen, strahlenden Glanz.»

Eine gewisse schamanische Grundpraxis kann man erlernen. Das wünschen Zumsteg und Zumstein allen Menschen. Konkret kann das bedeuten, dass man einen ganz persönlichen Kraftplatz in der

Inserate

Da dürfen Sie ruhig dick auftragen.

Diese Fruchtaufstriche schenken Lebensfreude.

Das liegt an den erlesenen Bio-Früchten, am unverfälschten Fruchtgeschmack
und am 70%igen Fruchtanteil.

Denn: Frühstück gut, alles gut.



Natürlich, vegetarisch.

MORGÀ AG · CH-9642 Ebnat-Kappel
www.morga.ch

Natur findet, zu einem Baum geht und diesen um Rat fragt. Eine derartige Sensibilität, Kommunikations- und Erlebnisfähigkeit könne jeder Mensch selber im Alltag entwickeln, sind praktizierende Schamaninnen und Schamanen sicher. Allerdings sei es ein hoher Anspruch, dies alleine für sich zu tun. ♦

Buchtipps

⇒ *Storl/Rätsch/Müller-Ebelin:*

«Hexenmedizin – Die Wiederentdeckung einer verbotenen Heilkunst – schamanische Traditionen in Europa», AT Verlag 2011, Fr. 42.90

Hilfreiche Adressen

- Carlo Zumstein: Schamanische Heilrituale, Seminare. Kontakt: www.flss.ch.
- Irene Zumsteg: Schamanische Heilrituale, Geburts- und Sterbebegleitungen. Kontakt: www.scriptame.net.
- Villa Unspunnen: Das Seminarhaus in Wilderswil (BE) versteht sich als Ort der Kontemplation und Stille, der Solidarität und aktiven Lernens. Ziel der spirituellen Leiterin, Annette Kaiser, ist eine engagiert gelebte Spiritualität. Pro Jahr finden in der Villa Unspunnen auch schamanische Seminare mit verschiedenen Kursleiterinnen und -leitern statt. Kontakt: www.villaunspunnen.ch
- Phoenix – Praxis und Schule: Die Schule in Spiez (BE) bietet Erfahrungen im Bereich ganzheitlicher Lebenskonzepte und Kurse rund um das Thema Schamanismus. Kontakt: www.phoenixschule.ch.



Die Weltneuheit: Haarpflege, die Ihre Kopfhaut liebt.

Gereizte, irritierte, gespannte Kopfhaut?

RAUSCH hat die befreiende Lösung! Das reizmildernde, hypoallergene Erfolgsduo: Herzsamen SENSITIVE-SHAMPOO und Herzsamen SENSITIVE-BALSAM. Die hochwertigen Produkte sind absolut **frei von Allergenen**, Konservierungs-, Duft- und Farbstoffen, Silikonem, Sulfaten, Mineralölen und PEG. Geniessen Sie die beruhigenden Kräfte der Natur mit der ersten **aha!** zertifizierten Haarpflege.

Jetzt in Ihrer Apotheke, Drogerie.



hypoallergen

